Path.
891

P. o. Path. 891.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Ex donat. Molliana.

<36602200660016
<36602200660016
Bayer. Staatsbibliothek

Ueber

den Nutzen gewisser

Bewegungen des Körpers

zur Heilung

hartnäckiger Hypochondrie, Gicht

und

einiger anderer Krankheiten

von

einem Nichtarzte.

Leipzig,

bey August Gottlob Liebeskind.

1796.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Vorrede.

Ueberzeugt von der Dauer meiner jetzigen Gesundheit und der Unschädlichkeit derjenigen Mittel, womit ich solche nach so manchen und anhaltenden Krankheiten meinem Körper verschafft habe, glaube ich meinen Nebenmenschen einen Dienst zu leisten, wenn ich sie mit meinen vielfachen Krankheiten, den Ursachen ihrer Entstehung und den Mitteln, solche zu heben, bekannt mache.

Personen, die sich in ähnlichen Umständen befinden, werden in denselben neue Hoffnung zur Genesung schöpfen, und gewiß werden sie ihre Krankheit in keiner Rücksicht durch die Anwendung meiner so glücklich versuchten Mittel verschlimmern, die sich auch noch dadurch empfehlen, daß sie nur wenig Aufwand erfordern.

Solche aber, die meine Schrift im Gefühle der Gesundheit lesen und so glück-

lich sind meiner Mittel nicht zu bedürfen, mögen dadurch zur Theilnehmung an der Krankheit ihrer Bekannten aufgefordert und zugleich in den Stand gesetzt werden, den Leidenden Trost und Rath zu ertheilen.

Einer andern Gattung von Lesern, die mit ein paar Blicken den Werth des Ganzen entscheiden, oder mit der Absicht, Stoff zu ihrer Kritik zu suchen, das Buch in die Hände nehmen, habe ich nichts weiter zu sagen, als daß ich für sie nicht geschrieben habe.

Jene aber, die meine Mittel zu brauchen sich entschließen, meine Geschichte aufmerksam lesen, ihre Krankheiten mit meinen vergleichen, und die Mittel nach dem Grade ihrer Umstände zweckmäßig anwenden, können in weit kürzerer Zeit genesen, als ich es hoffen konnte.

Ich war mir selbst überlassen, mußte die Mittel nach und nach erfinden, verlor mit den Versuchen viel Zeit, und erst

dann, wann sich gute Folgen zeigten, wagte ich es, sie ernstlich fortzubrauchen.

Ueberhaupt können meine Mittel allen jenen sehr dienlich werden, die ein beständig sitzendes Leben führen, und daher so verschiedenen Krankheiten ausgesetzt sind, welche durch andre von Aerzten empfohlne Mittel nicht selten wo nicht gefährlicher gemacht, doch hingehalten werden.

Wenn man auch noch so viel Ursachen anzugeben vermag, durch welche die Hypochondrie entsteht, so bin ich doch aus eigner Erfahrung überzeugt, daß das Uebel im Unterleibe entsteht, und außer den Eingeweiden das Rückgrat und die Lenden afficirt, folglich muß das Uebel in diesen Theilen angegriffen werden, wenn es gehoben werden soll. Will man dieß, wie es oft geschieht, mit auflösenden und abführenden Mitteln bewirken, so wird der Körper, bis die Medicin auf diese Theile wirkt, seiner nöthigen Säfte und Kräfte so beraubt, daß die Auflösung oft dadurch unmöglicher gemacht wird. Je länger

solche Menschen auf diese Art behandelt werden, desto gefährlicher wird ihre Krankheit, sie verfallen in Schwermuth, zehren ab, und der ersehnte Tod macht ihren Leiden ein Ende.

Da nun meine Mittel von der Beschaffenheit sind, eben diese Theile des Körpers so zu reinigen, daß ungeachtet der verschiedenen Entstehungsursachen die Hypochondrie sich dennoch verlieren muß, so wird sich ein noch unbeschädigter Körper durch den Gebrauch derselben um so mehr gegen dergleichen Zufälle sichern können, durch die so manche Krankheit entsteht, wovon man selten den wahren Grund der Entstehung sicher anzugeben weiß.

Außerdem bin ich weit entfernt, den Werth der Arzneykunst herabsetzen zu wollen; im Gegentheil ist mir in übrigen Fällen ein gründlich gelehrter und erfahrner Arzt ein sehr schätzbarer Mann, der der Menschheit die wichtigsten Dienste leistet.

Dieser mangelhafte Aufsatz, der einem geübten Schriftsteller ganz etwas leichtes zu seyn scheinen mag, war es für mich nicht. Ich bin kein Gelehrter, habe überdieß wenig gelesen, und nie den Vorsatz gehabt etwas schreiben zu wollen, habe auch nie ein medicinisches Buch gelesen, und weiß daher von der Kunstsprache gar nichts. Was ich weiß, habe ich den an mir angestellten Versuchen und Beobachtungen zu verdanken. Ich behaupte nichts, wovon ich nicht selbst überzeugt wäre; verlange weder, daß man meine Bemerkungen noch meine Meynungen für etwas Außerordentliches ansehen soll, ich würde auch nie so etwas zu schreiben unternommen haben, wenn es nicht außer den Gelehrten noch Menschen gäbe, denen mein gut gemeynter Rath nützlich werden könnte.

Um also meinen Vorsatz nicht ganz vereitelt zu sehen, habe ich einige Zeit lang die Stunden, die mir von meinen Berufsgeschäften übrig waren, dazu verwendet.

Gesetzt auch, daß mein Bemühen fruchtlos bliebe und meine gute Meynung verkannt würde, oder dieses Buch in undankbare Hände fiele, so verliere ich nichts als jene Stunden, die ich darauf verwendete.

Meine Leser finden in dieser kleinen Schrift, wie ich, gequält von Blutspeyen, Gicht, Hypochondrie und ihrem zahllosen Gefolge, Hämorrhoiden und andern mehr oder weniger beschwerlichen Zufällen, aufgegeben von Aerzten und verlassen von allen Menschen, durch mich selbst mir anfangs Linderung verschaffte und mich gänzlich und dauerhaft heilte.

Möchte diese in der besten Meynung mitgetheilte Schrift ihren Zweck nicht verfehlen! Und möchte es mir gelingen, etwas zur Verminderung des menschlichen Elends beyzutragen! —

Ich ward in einer Gegend geboren, wo die Menschen nach alter deutscher Sitte redlich und unverdorben lebten. Meine erste Bildung erstreckte sich daher über nichts weiter, als was die Religion und die Liebe des Nächsten von uns fordert. Ich wurde gelehrt und gewöhnt, ein festes Vertrauen in die Vorsehung zu setzen, und eine Beharrlichkeit in allem zu behaupten, wozu ich mich einmal entschlossen hatte. Diese Grundsätze mir ans Herz zu legen, war bey jeder Gelegenheit die einzige Sorge meiner Aeltern. Außerdem hatte ich volle Freyheit, mich mit meinen Gespielen zu unterhalten, wie es mir gefiel. Da mit meinem schlanken Körperbau ein feuriges Blut sich vereinte, und schon damals die Ehrbegierde sich an mir blicken ließ; so war es

eine herzliche Freude für meine Aeltern, wenn sie sahen, daß ich andre Knaben im Ringen, Laufen und andern bey uns gewöhnlichen Uebungen übertraf.

Ungeachtet ich bey abwechselnder Jahreszeit mir so manchen Katharr durch zu starke Erhitzung zugezogen, so sah man doch nie auf die Ursache der Entstehung, und überließ dieß alles der Zeit, die es auch wieder gut machen mußte. Neben meinen Lehrstunden und auferlegten Pflichten, die ich gern befolgte, genoß ich das fröhlichste Leben, was sich ein Knabe in diesen Jahren wünschen kann.

Das Schicksal aber wollte, daß ich in den zarten Jahren schon fühlen sollte, daß wir nicht geschaffen sind, die Glückseligkeit des Lebens ungestört zu genießen. Ich verlor im zwölften Jahre meine Mutter, die ich unbeschreiblich liebte. Dieser schmerzliche Verlust stürzte mich in eine solche Schwermuth, daß ich tödtlich krank wurde, und nur mit vieler Mühe wurde ich gerettet.

Da ich nichts weniger als meine Lebensgeschichte zu verfolgen Willens bin, sondern mich allein auf

meine erlittenen Krankheiten einschränke, so bemerke ich nur so viel im voraus, daß ich außer den mir eingeprägten guten Grundsätzen meinen Aeltern einen Körper mit gesundem Blute und unverdorbenen Säften zu verdanken hatte.

Mit m inen Jünglingsiahren stiegen auch meine Unterhaltungen, und arteten in übertriebene Leibesübungen aus. Da ich schon gewohnt war, mich selten übertreffen zu lassen, so geschah das meiste mit Ueberspannung der Kräfte. Das unzeitig übertriebene Fechten, das rasende Springen, Wettlaufen und alle die halsbrechende Künste, die uns auf öffentlichen Plätzen von den damals noch erlaubten Marktschreyern vorgegaukelt wurden, mußten feinere Gefäße meiner Lunge zerrissen haben, so daß ich im vierzehnten Jahre ein anhaltendes Blutspeyen bekam. Es war so heftig, daß ich auf jeden tief geholten Athemzug eine Hand voll Blut heraus brachte. Bey diesem Zufalle war ich noch so unglücklich, daß meine Vaterstadt einen Arzt besaß, der damals schon alles Zutrauen verloren hatte. Ich war daher, wie alle übrige Kranke des Orts, der

lieben Natur überlassen. Durch die Länge der Zeit war ich so von Blute erschöpft, daß ich einer Leiche glich. Jeder, der mich sah, sprach über mich das Todesurtheil: nur ein theilnehmender erfahrner Mann gab meinem besorgten Vater noch Hoffnung zu meinem Leben, und ein Mittel zu meiner Erholung. Auf seinen Rath ließ man junge Brennnesseln holen, die Köpfe bis auf das vierte Blatt tief abschneiden, solche trocknen, stoßen und durchsieben, und dann das Pulver mit reinem Honig dick anmachen; von diesem nahm ich des Tages drey Kaffeelöffel voll, früh, um eilf Uhr und Nachmittags um sechs Uhr. Die Wirkung übertraf alle Erwartung. Das Blut stillte sich bald, und die verschwundene Eßlust kehrte wieder zurück. Meine Gesichtsfarbe wurde lebhafter, die Kräfte nahmen so schnell zu, daß ich zum Erstaunen meiner Freunde in sechs Wochen völlig so gesund wie vorher war. Seitdem habe ich die stärksten Bewegungen mit aller Anstrengung fortgesetzt, ohne bis auf diese Stunde vom Blutspeyen das Geringste zu bemerken.

Mit diesem einfachen Mittel habe ich Gelegenheit gehabt mehrere Menschen in ähnlicher Krankheit vom Tode zu retten. Von derselben Zeit an genoß ich eine dauerhafte Gesundheit bis in mein neunzehntes Jahr.

Inzwischen muß ich doch gestehen, daß ich durch meine jugendlichen Wagstücke und körperlichen Uebungen so viele Gewandheit und Geschicklichkeit erlangt habe, daß ich in den größten Gefahren des Lebens, die mir auf Reisen und andern Vorfällen begegnet sind, nie die Gegenwart des Geistes verloren, sondern augenblickliche Hülfe zu finden gewußt habe, wo weichlich gezogene Menschen gar nicht im Stande sind, sich aus einer plötzlichen Gefahr zu retten, vielmehr dem Tode geradezu in die Hände laufen.

Wenn daher das Beyspiel meines jugendlichen Lebens gegen die Ueberspannung der Kräfte warnt, so weiß man auch, daß im Gegentheile durch eine zu weichliche und eingeschränkte Erziehung der Jüngling nie eine männliche Stärke, noch eine dauerhafte Gesundheit erhalten kann.

Um mich von meinem Ziele nicht zu weit zu entfernen, kann ich die unendlichen Vortheile durch meine eigene und fremde Erfahrung nicht umständlich bestätigen, die man der Jugend durch die Erziehung und guten Beyspiele geben sollte. Die Früchte davon zeigen sich im ganzen Leben des Menschen, und vorzüglich im Alter, das dann wenigern Gebrechlichkeiten unterworfen ist, und des freudigen Lebensgenusses fähig bleibt.

In meinem neunzehnten Jahre ward ich auf ein Jahr angestellt, in einer Wachsleinwandfabrik die Aufsicht über die Arbeiter zu haben.

Man kann sich ohne eigene Erfahrung kaum einen Begriff davon machen, was dreyhundert in Einem Zimmer aufgespannte Leinwande für einen Geruch von sich geben, besonders im Winter, wo dieser eingesperrt bleibt. Das häufige Bleyweiß und Operment womit von dem letztern alle gelb und grüne Leinwande verfertigt werden, der Firniß, mit dem man alle Farben anmacht, werden mit Silberglätte gesotten; dieses zusammen verbreitete so scharfe beißende Dünste, daß den Besuchenden

sogleich das Wasser in die Augen drang. In dieser mit Gift angefüllten Luft stand zugleich mein Bette.

Ich war zu unerfahren, die üblen Folgen hiervon einzusehen. In kurzer Zeit empfand ich Schmerzen in einer, dann in der andern Achsel, und nach einigen Jahren zog sich der Schmerz durch alle Glieder, und tobte abwechselnd bald in diesem, bald in jenem Theile meines Körpers. Ich unterlag manchen Krankheiten: Kopf- und Zahnschmerzen, Blähungen, Verhärtungen, Koliken, Krämpfe und dergleichen, machten mein Leiden aus. Dabey fand ich, daß die Achseln nach und nach steif wurden, und die Steifigkeit nahm so zu, daß ich die letztern Jahre ohne verschiedene Beugungen des Armes mit der Hand nicht auf den Kopf reichen konnte. Bey jeder Bewegung der Achsel hörte man ein widriges Krachen, dazu kam ein heftiger Schmerz in Knien, der mich im Gehen hinderte. Oft setzte sich der Schmerz so in die Gurgel, daß ich einige Tage nichts genießen konnte; dann zog er sich auf die Brust, in das Kreuz und in die Lenden. Ich ver-

suchte anhaltend alle möglichen Mittel, aber vergebens; und so brachte ich sechszehn Jahre zu ohne Hoffnung, jemals meine Gesundheit wieder zu erlangen. — Ich verlor dabey die beste Zeit, die ich zu meiner Ausbildung in meinen Berufsgeschäften hätte verwenden können. Da das Uebel von Tag zu Tage zunahm, so betrachtete ich mich als den elendesten Menschen und verfiel in tiefe Schwermuth. Wenn der Schmerz zu heftig und anhaltend wurde, ließ ich zur Ader, welches das einzige Mittel war, mir einige Linderung zu verschaffen. Damals mußten meine Säfte auch verdorben seyn, weil die Oeffnung der Ader lange nicht heilte. Da ich nun im Schlafe sehr unruhig war, so ließ ich, um die Ader zu schonen, mir in der Nacht den Arm an den Leib binden, daher der sonderbarste Zufall sich ereignete.

Als ich den andern Tag aufstand, konnte ich den Arm nicht vom Leibe wegbringen und ausstrecken; um denselben wieder brauchbar zu machen, ließ ich ihn reiben und verschiedne Bewegungen damit vornehmen. Man schwang den Arm hin und

her, bis er ganz in die Höhe gebracht wurde, wo er dann wie eingeschraubt stehen blieb: ich versuchte alles, ihn wieder herab zu bringen, aber vergeblich; es war die größte Gefahr, den Arm zu brechen, oder die Gelenkbänder zu sprengen. In dieser verzweifelten Lage war ich eine Viertelstunde fast außer mir und in der unbeschreiblichsten Angst. Ich entschloß mich, eher alles zu wagen, als den Arm so stehen zu lassen, und so brachte ich ihn endlich mit der stärksten Gewalt herab. Es that dabey einen fürchterlichen Krach, und der Schmerz war so heftig, daß ich ohnmächtig wurde.

Kaum hatte ich mich erholt, so überdachte ich diesen Umstand, und es schien mir wahrscheinlich, daß sich gichtische Materie auf das Gelenk geworfen hatte, und daß durch das Anbinden des Armes an den Leib die Flechsen steifer und unnachgiebiger geworden waren; folglich faßte ich den Entschluß, durch gleichförmig anhaltende Bewegungen die Unbeweglichkeit der Flechsen zu heben und die gichtische Materie zu zertheilen. Diesem Entschlusse danke ich die Befreyung von einer Krankheit, die mich

sechszehn Jahre hindurch unaufhörlich quälte, und diese ganze Zeit für mich fast ganz verloren machte. Diesem glücklichen Einfall verdanke ich nicht nur die Rettung aus dieser Qual, sondern auch die gänzliche Befreyung aller meiner langwierigen Krankheiten.

Man wird aber in der Folge sehen, durch wie viel Jahre ich stufenweise die Anwendung der verschiedenen Bewegungen ausgedacht, und daß ich dann erst die Wirkungen derselben habe kennen gelernt, durch die ich mich von allen Zufällen befreyt habe.

Die erste Bewegung war mit einem Stocke. Ich nahm den Knopf davon in die Hand und suchte jeden Schritt, vor- und rückwärts, um mich herum einen halben Zirkel zu machen; dieses wiederholte ich so oft und so lang ich es aushalten konnte, und wechselte mit beiden Händen ab. Ungeachtet des Schmerzes, der durch die Bewegungen in Achseln noch mehr rege gemacht wurde, und der so heftig war, daß er einen Weichling bald würde abgeschreckt haben, setzte ich mein Vorhaben standhaft fort.

Durch meine Beharrlichkeit brachte ich es in einigen Tagen schon so weit, daß ich den halben Zirkel um mich machen konnte, und in acht Tagen war ich im Stande auszugehen, doch gieng ich nur so weit als ich leicht zurückkommen konnte: in vierzehn Tagen war ich schon vermögend, eine halbe Stunde weit zu gehen, und so brachte ich es in kurzer Zeit dahin, daß ich täglich früh und Abends eine Stunde gehen konnte.

Neben dieser Bewegung ließ ich mir ein Rad in einer eisernen Gabel in die Wand, so hoch das Zimmer war, fest einschlagen, mittelst welches ich ein Stück Bley von zehn Pfunden, welches an einem langen Strick fest gemacht war, aufziehen und nachlassen konnte; ich stellte mich einige Schritte von der Wand und streckte den Arm vorwärts oder rückwärts vom Leibe so weit aus, als es möglich war. Alle diese Bewegungen machte ich mit den Händen wechselweise.

Da der Hauptschmerz in beiden Achseln sich festgesetzt hatte, richtete ich es, troz der dadurch vermehrten Schmerzen, so ein, daß gerade diese Theile

am meisten in Bewegung erhalten wurden. Durch dieses Bleyziehen wurden die Flechsen und Bänder ausgedehnt, und bekamen dadurch wieder ihre elastische Kraft. Durch diese täglich und stündlich wiederholten Bewegungen nahm der Schmerz von Tag zu Tage so merklich ab, daß ich in einigen Monaten ruhig schlafen konnte. Außer bey den Bewegungen mit dem Stocke und dem Aufziehen des Bleygewichtes, spürte ich fast keinen Schmerz mehr. Auch hörte das Krachen in Achseln nach und nach auf. Da ich nun zwar täglich immer mehr in meiner Hoffnung bestärkt wurde, und mein Körper doch noch sehr schwächlich war, so wollte ich auch den Versuch zu reiten machen. Allein als ich aufsitzen wollte, fehlten die Kräfte, mich auf das Pferd hinauf zu schwingen; ich ließ mich daher hinauf heben, und ritt vor die Stadt in einem langsamen Schritte. Als ich in die Luft kam, ward mir der Athem zu kurz, weil mir auf dem Pferde die Luft zu schneidend und zu stark war. Mein Weg war daher nur zu einem Thor hinaus und zu dem nächsten wieder herein: diese kurze Bewegung empfand ich in allen

Gliedern so heftig, daß ich mich acht Tage lang nicht getraute sie zu wiederholen, und eben aus diesen mir verursachten Schmerzen zog ich die Hoffnung, daß mir die Bewegung sehr dienlich seyn würde, welches auch der Erfolg bestätigte.

Der zweyte Versuch gieng ungleich besser; und so habe ich nach und nach auch diese starke Bewegung so ertragen gelernt, daß ich in kurzer Zeit täglich ausreiten konnte. Meine Kräfte nahmen auch so zu, daß ich in zwey Monaten Trab und Galopp reiten konnte; in sechs Monaten bin ich öfters schon in drey Stunden vier Meilen hin und so wieder zurück geritten, ohne den geringsten Schmerz zu fühlen.

Mit diesen täglich fortgesetzten dreyfachen Bewegungen war die so hartnäckige Gicht in zwey Jahren gänzlich aus meinem Körper so vertrieben, daß ich seit achtzehn Jahren nicht die geringste Empfindung mehr gespürt habe.

Solche leichte Hülfsmittel können bey ganz schwächlichen Körpern nicht wohl anders, als von

langsamer Wirkung seyn, weil die Flechsen, Muskeln und Nerven nur nach und nach erst wieder ihre Kraft und Stärke erhalten, wenn die gichtische Materie von ihnen abgetrieben ist. Dagegen war ich keiner Gefahr ausgesetzt, meinen Zustand zu verschlimmern, was so oft der Fall bey dem Gebrauche starker innerlich genommener Mittel ist. Daß das in der Wachstuchfabrik eingehauchte Gift sich auf die Nerven geworfen und mir so viel schmerzhafte Zufälle verursacht habe, ist mehr als wahrscheinlich; folglich könnte ein Versuch von dergleichen Bewegungen allen denen wo nicht nützlich, wenigstens meines Erachtens nicht schädlich seyn, die an sogenannten rheumatischen Schmerzen leiden.

Daß der Mensch zu Beförderung seiner Gesundheit Bewegung machen soll, ist bekannt; daß aber auch die stärksten alltäglichen Bewegungen auf so verschiedene körperliche kränkliche Beschaffenheiten die nothwendige Wirkung nicht machen, wird sich aus dem Folgenden ergeben. Das Neue und Eigene meiner Erfindung liegt darin, daß ich mich von

allen meinen Krankheiten durch nichts als eine gewisse oft wiederholte Art von Bewegung so glücklich befreyt habe.

Ungeachtet die Gicht durch die gemachten Bewegungen sich gänzlich verloren hatte, und ich überdieß noch sechs Jahre lang fast täglich ausritt, zu Fuße gieng, auch zuweilen das Bleygewicht zog, so blieben dennoch die innerlichen Beschwerden, die in meinem Gemüthe nach und nach eine solche Empfindlichkeit und Mißmuth erzeugten, daß mich alles beleidigte, was ich sah und hörte; daß mir oft ein einziges Wort, auch von meinem besten Freunde, unausstehlich wurde. Die Musik, welche ich sehr liebte, trieb mir Angstschweiß aus: ich kam endlich in die schreckliche Lage, daß sich jeder scheute mit mir umzugehen. Ich selbst wollte zuletzt niemanden um mich sehen, und mit keinem Menschen mehr auch nur in der entferntesten Verbindung stehen.

Für den zur Gesellschaft gebornen Menschen läßt sich kein marternderer Zustand denken, als der, in welchem ihm jeder und er allen zur Last wird. Wenn man alles dieß selbst kennt und seine Schwäche ein-

sieht, sich Regeln vorschreibt, den besten Vorsatz faßt und alles — was man sich vorgenommen hat, in einem Augenblick durch die unbedeutendste Sache vernichtet sieht, so wär dieß allein im Stande, einen Menschen zur Verzweiflung zu bringen. Wenn dann noch alle die physischen Beschwerden dazu kommen, die bald Wirkung, bald Ursache dieser Seelenkrankheit sind, nämlich: die Unverdaulichkeit, Blähungen, Verhärtungen, Koliken, Kopf- und Magenschmerzen, Krämpfe, und so vielerley Schmerzen und Leiden, die sich kaum alle nennen lassen; und wenn endlich dazu noch die gestörte Phantasie die Gegenstände in den schwärzesten Gestalten zeigt, wenn man überall Verderben und Tod zu sehen glaubt, durch Schreckbilder geängstiget wird, wie ich dieß alles litt — kann man wohl elender seyn? Ich bin nicht vermögend, alle die einzelnen Uebel in ein Gemälde zusammen zu stellen, die den unglücklichen Zustand meiner Seele und meines Körpers so viele Jahre hindurch ausmachten. Ich wußte und fühlte nichts von den Freuden des Lebens. Indem ich nur das fortdauernde Spiel aller Arten von Lei-

den

den war, so war ich auch nicht weit mehr von dem gänzlichen Verluste des Verstandes entfernt. Wenn mir noch eine schwache Einsicht in die Nützlichkeit der Mittel zu meiner Wiederherstellung übrig blieb, so fehlte es mir gänzlich an Kraft und Lust, solche anzuwenden.

Ich konnte weder den Umgang mit Menschen noch mit den Thieren mehr genießen. Ich gab mein Pferd weg, weil ich nicht mehr reiten konnte, und die Bewegungen zu Fuße mußte ich ebenfalls aufgeben, weil mich auch meine Füße nicht mehr tragen wollten. So blieb ich dann mir und den Menschen, die um mich seyn mußten, zur Last, als ein unerträgliches, aber bedauernswürdiges Geschöpf.

Die Einbildungen und Wunderlichkeiten solcher Menschen sind wirkliche Krankheit, und verdienen die größte Nachsicht. Solche Menschen werden immer noch empfindlicher und ungeduldiger, je mehr man ihnen das Spiel ihrer Einbildungen ausreden will. Zuweilen sehen sie zwar dieß alles selbst ein, können sich aber mit dem besten Willen und aller Anstrengung doch nicht helfen. Es wird ihnen daher un-

erträglich, wenn Andere es ihnen ausreden oder Hülfsmittel dagegen vorschlagen wollen.

In diesem Zustande überfiel mich auf einmal eine so heftige Kolik, daß ich sogleich einen Arzt rufen lassen mußte. Dieser so berühmte Mann behandelte mich aber mit einer solchen Lauigkeit, daß seine Medicin drey Tage lang nicht die geringste Wirkung hatte. Den dritten phantasirte ich und war zum Hinscheiden fertig; dann verordnete er eine Aderlaß, welche mein Barbier aus eigner Einsicht in einer halben Stunde wiederholte; worauf sich die Phantasie verlor und ich meiner Sinnen wieder mächtig wurde. Dann zog sich der Schmerz vom Nabel gegen die Weichen und erstreckte sich durch den Schenkel bis zum Knie, woran ich sechs Wochen lang litt. Die nachherige Ausreinigung des Körpers und die wirkliche Gefahr des Todes brachte mich zu dem Entschlusse, so bald es möglich seyn würde, eine dreymonatliche Reise vorzunehmen. Die freye und veränderte Luft, der Umgang mit andern Menschen, das Prager gut gebraute Land-

bier, welches meinem ausgezehrten Körper vortrefflich zu statten kam; *) die verschiedene Abwechslung der Gegenstände, die mich alle auf dieser Reise ungemein belebten; das Vergnügen meine Vaterstadt und die Gegenden zu sehen, wo ich als Knabe tausendfache Freuden genossen hatte; dieß alles

*) Von diesem Bier verträgt ein gewohnter Biertrinker oft vier bis acht Maaß, ohne berauscht zu werden. Eine ganz andere Wirkung macht das Wiener Bier, indem derselbe Trinker oft von einem Maaß berauscht wird. Dadurch bestätiget sich also die allgemeine Klage, daß das Wiener Bier ungesund sey. Es verursacht einen betäubenden Schlaf, macht Wallung, verschleimet den Mund und Magen, und hindert die Verdauung. Es wäre zu wünschen, daß bey der Bierbrauerey eine Untersuchung geschähe. Für mein Temperament ist der ungarische Wein zu hitzig, der Oesterreicher zu sauer, und das Wasser reizt mich zu wenig, als daß ich, ohne Durst zu haben, so viel trinken könnte als dem Körper nothwendig wäre: folglich müssen alle Kranke meines gleichen an Getränke Noth leiden.

muß ich gestehen, erzeugte in mir eine ganz besondere Empfindung; ich lebte gleichsam in jener Zeit, und sah mich wieder in die Jahre der frohen Jugend versetzt.

Das angenehme Dresden mit seinen Merkwürdigkeiten, die Rückreise über Töplitz und Prag, und der Aufenthalt bey guten Freunden bis Wien, hatte mir die Stimmung gegeben, daß ich meinen guten Grundsätzen genau nachkommen konnte. Einer der ersten davon war, über keine unangenehme Sache, sie sey auch von welcher Art sie wolle, länger nachzusinnen und mich zu grämen, und alles von mir zu entfernen, was einen widrigen Eindruck auf mich machen könnte; überhaupt aber eine solche Gleichgültigkeit gegen alles mir anzugewöhnen, daß ich widrige und unangenehme Vorfälle leicht ertragen könne, besonders jene, die nicht zu ändern sind. Die Anwendung dieser Grundsätze hat zu meiner Beruhigung unendlich viel beygetragen.

Inzwischen wurde ich täglich mehr überzeugt, daß alle hypochondrischen Beschwerden im Unterleibe und dem Rückgrate ihren Sitz haben, daß

durch das viele Sitzen die Nerven und Gefäße zusammen gedrückt, und die Säfte in ihrem Umlauf gehindert werden; folglich durch die Länge der Zeit dick und scharf werden müssen. Wenn sich nun in so empfindlichen Theilen eine Schärfe ansetzt, und in mehrern Jahren nicht entfernt werden kann; so muß das Uebel sich verbreiten, und endlich den ganzen Körper in eine Unordnung bringen, wodurch die mancherley daher entstehenden Beschwerden den höchsten Grad erreichen müssen.

So verhält sichs mit allen Krankheiten der Därme. Wenn der Unrath in seinem Gange gehindert, in die Falten der Därme gedrängt wird und da verhärtet, die Därme ausdehnt und ihre Nerven und Gefäße drückt und reizt, so müssen, wenn nicht bald zweckmäßige Mittel gebraucht werden, langwierige und oft tödtliche Krankheiten daraus entstehen.

Nach diesen nicht ungegründeten Beobachtungen habe ich mir mit meiner oben angegebenen Maschine solche Bewegungen zu machen ausgedacht,

daß alle die leidenden Theile in steter Bewegung erhalten, der Blutumlauf darinne befördert, sie zur Thätigkeit gereizt und dadurch die Verhärtungen aufgelöst und ausgeführt werden. Dieser Versuch ließ mich gleich auf der Stelle die besten Folgen hoffen, und ich bin auch in einer unglaublich kurzen Zeit von der guten Wirkung gänzlich überzeugt worden.

Ob ich aber so glücklich seyn werde, meine gemachten Bewegungen so zu beschreiben, daß sie dem Leser verständlich und leicht nachzumachen seyn werden, weiß ich nicht. Ich habe sie manchen selbst gezeigt und gefunden, daß sie ihnen, wegen der Unbiegsamkeit ihres Körpers, sehr schwer vorkamen, solche nachzumachen, weil die Stellung des Leibes und die Bewegungen der Glieder, so wie sie seyn müssen, für einen ungeübten Körper schwer fallen müssen; um so viel schwerer werden sie nach der bloßen Beschreibung zu machen seyn.

Man darf sich nur im voraus diesen Begriff machen, daß alle Bewegungen dahin gerichtet sind, die kranken Theile auszudehnen und sie in Bewegung

zu setzen. Man versuche z. B. beide Hände geschlossen über den Kopf so weit rückwärts auszustrecken, als es möglich ist, und den Leib rücklings mit zu biegen, so daß die Brust und der Bauch bogenförmig vortreten. Durch diese Ausdehnung wird man im Athemschöpfen sogleich eine große Erleichterung und in dem Kreuz und Lenden eine starke Bewegung fühlen. Außer verschiedenen Biegungen des Unterleibes rathe ich noch, ihn mit wollnen Tüchern anhaltend zu reiben, um dadurch die Nerven und Gefäße zu reizen, damit theils die in ihnen stockenden Säfte zertheilt, theils der in den Därmen versammelte Unrath ausgeleert werde. Die eingesperrte Luft, die uns vorher ängstigte, entflieht und befördert dadurch die heilsamen Ausleerungen. Sind nun die Därme weniger ausgedehnt, so werden auch die in den Gefäßen stockenden Säfte, wegen der wiederhergestellten Elastizität der Gefäße, in den Umlauf gebracht, und der wiederhergestellte ungestörte Kreislauf der Säfte belebt die ganze Maschine wieder.

Nach dem, was ich hier bemerkt habe, wird man einsehen, daß jeder nach seinem Gefühle die Bewegungen, die er nachzumachen im Stande ist, und das Reiben, das er zu wiederholen hat, nur in und an den Theilen vorzunehmen habe, wo der Schmerz und auch oft ohne diesen das Uebel sich angesetzt hat.

Bey der Gicht war durch das Ziehen des Gewichtes die Absicht erreicht, in den Muskeln des Oberarmes die verlorne Beweglichkeit zu bewirken, und die steifen Gelenkbänder wieder zu beleben. Da ich aber bey diesen Umständen andre Bewegungen des Leibes zu machen für nothwendig gefunden habe, so stellte ich mich erstlich mit dem Rücken gegen die Maschine, nahm den Strick in beide Hände, streckte diese über den Kopf aus, zog den Strick vorwärts herab, so daß der obere Leib sich gegen die Erde beugte, und dann ließ ich den Strick wieder zurück, so daß die Hände über den Kopf rückwärts hinaus reichten, so weit als es das Gleichgewicht zuließ. Diese und alle nachfolgende Bewegungen machte ich täglich dreymal; dann stellte ich mich mit dem rech-

ten Arm gegen die Maschine, zog den Strick mit beiden Händen vor mir tief gegen die Erde, und dann in die Höhe, daß die Hände rückwärts über den Kopf reichten, als wollte man mit beiden Händen einen Cirkel beschreiben; dann stellte ich mich mit dem linken Arm gegen die Maschine, und machte die nämliche Bewegung. Dieses habe ich auf gleiche Art mit einer Hand allein wiederholt, und so auch mit der zweyten.

Hierbey muß ich die Anmerkung machen, daß bey jeder Bewegung die Aerme vom Leibe so weit als möglich ausgestreckt werden müssen; weil durch diese starke Ausstreckung auch etwas auf die innern Theile mitgewirkt wird. Auch muß man die Füße ausspreizen, damit der Leib den ganzen Cirkel mitmachen kann. Derjenige, welcher diese Bewegungen nachzuahmen versuchet, wird finden, daß die Lenden sich besonders ausdehnen müssen, und alle Muskeln beständig abwechselnd ausgedehnt und erschlafft werden.

Wer diese Bewegungen als eine Kur gegen ein ähnliches Uebel brauchen will, der muß anfänglich

behutsam verfahren, und solche nicht öfter als des Tages einmal vornehmen, bis der Körper es allmählich gewöhnet. Diese Bewegungen verursachen Schmerzen im ganzen Körper, besonders bey denen, die wenig oder gar keine starken oder anhaltenden Bewegungen zu machen gewohnt sind, um so mehr bey jenen, wo der Körper mit hypochondrischem Unrath angefüllt und ohnehin empfindlich ist.

Diese Menschen werden sehr leicht abgehalten, und geben die Hoffnung auf, daß die Schmerzen durch die Gewohnheit solcher Bewegungen von selbst aufhören. Ich selbst habe diese Bewegungen nach und nach gewöhnen müssen, bis ich im Stande war, sie des Tages viermal zu wiederholen. Da ich bey meinen Geschäften beständig sitzen mußte, so habe ich nebst diesen noch verschiedene Bewegungen ausgedacht, wovon ich einige, so oft ich von meiner Arbeit aufstand, machte, welche alle auf jene Theile wirken mußten, die durch das Sitzen zusammengedrückt und hierdurch die Cirkulation der Säfte gehemmt wurden.

1) Man setzt z. B. die Füße aus einander und macht mit beiden Händen die ähnliche Bewegung, wie wenn mit der Sense das Gras geschnitten wird. Diese Bewegung setzt die Muskeln des Rückgrates sehr in Bewegung, und wirkt auf die Nieren und die Därme.

2) Man schwingt beide Aerme vor sich herum, daß sie einen halben Cirkel machen. Indem eine Hand auf der Achsel zu ruhen scheint, so muß die andere sich über den Kopf schwingen; durch dieses Schwingen der Hände, wenn sie so hoch ausgestreckt werden als es sich thun läßt, werden die Rippen aufgezogen und so ausgedehnet, daß man im ganzen Körper eine angenehme Erleichterung fühlet.

3) Man streckt den Arm vorwärts gerade aus und macht mit der Hand die schwingende Bewegung, als wollte man eine liegende Achte (∞) an die vorstehende Wand zeichnen. Diese Bewegung wird mit dem zweyten Arm eben so gemacht, als wollte man eine doppelte Achte zugleich zeichnen. Die Aerme schwenkt man so neben einander, daß doch keiner den andern berührt: wenn der Leib dazu

gebogen wird und die Hände den Schwung so weit ausdehnen als es möglich ist, so werden viel Muskeln in Bewegung gebracht und zu gleicher Zeit viel Blutgefäße und Nerven gereizt.

4) Man schließt die Hände und streckt sie über den Kopf hoch hinaus, dann läßt man sie aus einander und schleudert sie herab, daß sie mit Biegung des Leibes rückwärts hinausreichen; diese Bewegung verschafft der Brust und den Lungen eine große Erleichterung.

5) Man strecket eine Hand gerade in die Höhe aus, greift gerade vorwärts mit steifem Arm herunter zu, und ziehet die Hand von unten herauf an den Leib an, daß der Ellenbogen rückwärts hinaus gehet und bringet die Hand wieder in die Höhe; auf diese Art hat man vorwärts einen Cirkel bezeichnet. Dieses macht man mit der zweyten Hand eben so; wenn nun beide Hände in dieser Bewegung geübet sind, so wird sie mit beiden Händen zugleich gemacht, doch so, daß eine Hand in die Höhe sich ausstreckt, in der Zeit daß die andre unten im Zurückziehen begriffen ist. Der Leib muß sich nothwen-

dig mitdrehen, weil die Hände ausgestrecket werden; wenn nun diese Bewegung schnell gemacht wird, so verursacht sie im ganzen obern Körper eine merkliche Revolution.

6) Es ist auch sehr gut, wenn man unter diesen Bewegungen den steif ausgestreckten Arm wie ein Rad um und um schleudert, und so wieder zurück, und dann mit dem andern Arme das nämliche thut.

7) Zwischen diesen Bewegungen machte ich auch die nämliche Bewegung ohne die Maschine, wie ich sie oben mit der Maschine zu machen beschrieben habe, nach welcher man mit dem Strick und beiden Händen einen ganzen Cirkel bezeichnet. Man kann diese Bewegung, ohne den Strick anzuziehen, geschwinder machen und öfters wiederholen, welches die Reizung der innern Theile des Körpers um so mehr befördert. Von dieser hoffe ich nämlich, daß die Gefäße etwas ausgedehnet werden, wodurch der Durchfluß der zähen, stockenden Säfte gleichsam erzwungen wird.

Nun muß ich aber auch jener Bewegungen Erwähnung thun, welche mir ehedem angerathen worden, als: Billard zu spielen, Holz zu sägen, zu reiten, in jeder Hand eine schwere eiserne Kugel hin und her zu schwingen, zu hobeln, an Brunnen Wasser zu schöpfen u. d. g.

Wenn diese Bewegungen alle so abwechselnd gemacht würden, wie meine Bewegungen nach einander gemacht werden, so würden sie auch von guten Folgen seyn. Da man aber solchen Kranken nur allezeit eine von diesen Bewegungen zu machen anrathet, so müssen sie, da sie nur immer einerley Muskeln anstrengen, indeß die andern in Ruhe bleiben, den Körper ermüden, und die guten Folgen, die man hofft, können nie erreicht werden.

Alle diese Bewegungen, wenn sie anhaltend gemacht werden, bewirken nichts als eine gleichförmige Ausdehnung, der man endlich überdrüssig werden muß; und so geschah es auch, daß die Melancholie, trotz aller dieser Bewegungen, bey mir zu dem hohen Grad stieg, wie ich sie oben beschrieben habe.

Da ich nun schon durch ein ganzes Jahr ein gesundes Leben genossen hatte, kaufte ich in der Absicht einen Garten, um meinen Körper mit einer angenehmen Beschäftigung gesund zu erhalten. Ich legte diesen Garten ganz neu an und bearbeitete ihn auch ganz allein. Ich widmete einen Theil desselben dem Anbaue der Küchengewächse und den andern der Anpflanzung der Blumen und Obstbäume. Damit waren, wie man einsieht, sehr mannigfaltige Abwechselungen der Arbeiten verbunden. Zum Begießen brauchte ich allein täglich hundert Gießkannen Wasser. Außerdem hatte ich täglich drey Viertelstunden nöthig, um aus der Stadt in den Garten zu gehen. Ungeachtet aller der fast überspannten Bewegungen, bemerkte ich nach einem Jahre eine Unruhe in mir, die nach und nach in eine fortwährende Beängstigung übergieng, welche so heftig wurde, daß ich bey aller der Arbeit weder essen noch schlafen konnte.

Diese Beschwerde plagte mich zwey Jahre lang so stark, daß mir jeder Gegenstand, der mir schnell in die Augen fiel, eine schreckliche Aengstlichkeit ver-

ursachte. Auch setzte öfters der Puls zwey bis drey Schläge aus, welches mit einem plötzlichen Husten verbunden war, und mich verleitete Ader zu lassen.

Wenn ich Harfe spielte, bemerkte ich, daß bey Stimmung derselben mir jeder einzelne Ton eine so zitternde Bewegung in der Magengegend zuzog, daß ich sogleich tief Athem schöpfen mußte; auch war ich nicht im Stande zu spielen, ohne daß mir nicht der Schweiß vom Gesichte lief. Ich mußte also ein ganzes Jahr hindurch das Harfenspielen aussetzen. Jeder schrieb diesen Zufall den äußerst empfindlichen Nerven zu. Man rieth mir Spaawasser zu trinken: ich leerte sechszehn Flaschen aus, die mir im Garten sehr wohl schmeckten; aber die Angst blieb wie zuvor, ja sie nahm im Gegentheile noch täglich zu. Es war mir auch öfters bey dem plötzlichen Anfalle dieser Aengstlichkeit, als ob von beiden Seiten der Weiche gleichsam die Angst in einer Röhre über den Magen gieng; dieses alles zusammen wurde mir ganz unerträglich.

Da nun alles, was ich immer dagegen zu brauchen versuchte, fruchtlos blieb, entschloß ich mich, die Meynung eines Arztes zu vernehmen, der es eben für rathsam hielt, eine Medizin zu verschreiben, die mich täglich einigemal abführen sollte. Da mich die Verzweiflung zu diesem Entschlusse gebracht hatte, so durchdachte ich, bevor ich die Medizin nahm, meine vorgehabten Beschwerden, und mir fiel auf einmal meine vorher beschriebene Maschine wieder ein, die ich seit der Gartenarbeit für ganz überflüßig gehalten hatte. Ich nahm meine Zuflucht wieder zu ihr und fand auf der Stelle viele Erleichterung; ich wiederholte alle diese Bewegungen so oft es möglich war, und ward in vierundzwanzig Stunden wie neugeboren.

Seitdem sind acht Jahre verflossen, ohne daß ich den geringsten Anfall von hypochondrischen Zufällen an mir bemerkt hätte. Seitdem habe ich erst die vortreffliche Wirkung meiner verschiedenen Bewegungen kennen gelernt, welche mir auch für mein ganzes übriges Leben unschätzbar sind.

Mit größtem Rechte kann ich wiederholen, daß ich seitdem wie neugeboren bin, da ich vorher meine besten Jahre elend zugebracht habe, und nun im Stande bin, jede üble Laune augenblicklich zu vertreiben, und dagegen auch an den unbedeutendsten Vergnügungen den lebhaftesten Antheil zu nehmen.

Der gesundeste Mann, dessen Geschäfte mit Sitzen und Anstrengung des Geistes verbunden sind, wird sich nicht immer einer üblen Laune oder zu starken Ermüdung entziehen können. Ich aber nehme allezeit dagegen meine Zuflucht zu den Bewegungen, dadurch verschaffe ich dem Geiste Erheiterung und dem Körper neue Kraft. Dieß heiße ich dann das Leben genießen, wenn man nach abgestumpftem Geiste sich so erholen kann, daß man dennoch an allen Vergnügungen Antheil zu nehmen im Stande ist.

War es Schwäche der Nerven, daß diese schreckliche Beängstigung in mir entstanden, so mußten sie auch in dieser kurzen Zeit ihre Kraft erhalten haben, welches nicht wohl wahrscheinlich seyn kann,

da Nervenkrankheiten noch nie in so kurzer Zeit geheilt worden sind. War es eine Verstopfung der Därme, so konnte die Auflösung und Ausleerung auch da nicht so geschwind bewirkt werden: folglich bleibt meine Bemerkung richtig, daß die Angst aus der Verstopfung feiner Gefäße in den Eingeweiden und in den Muskeln der Lenden, in der Weiche entstanden seyn mußte. Durch die Bewegungen sind die Gefäße ausgedehnt und erweitert worden, so daß die Säfte ihren natürlichen Umlauf haben konnten. Hätte ich, anstatt die Bewegungen zu machen, die Medizin täglich genommen, so würde ich die besten Säfte verloren und mich ganz entkräftet haben ohne daß die Verstopfungen sich in den fleischigen Theilen aufgelöst hätten, weil keine Medizin dahin so leicht dringen kann.

Daß man diese Zufälle den äußerst geschwächten Nerven zuschriebe, erkläre ich mir nach den sich gezeigten Folgen auf diese Art: weil erstlich das Spaawasser nicht nur ohne Wirkung blieb, sondern nachher die Angst übermäßig zunahm, welche sich doch nach vierundzwanzig Stunden gänzlich verlo-

ren hatte; so bin ich deßhalb der Meynung, daß durch die Bewegungen sich die verstopften Gefäße ausgeleert haben und die gedrückten Nerven wieder frey gemacht worden sind, so daß sie wirken konnten; folglich mochten die Nerven wohl unthätig, aber nicht so schwach gewesen seyn, wie man geglaubt hatte, welches zwar in längerer Zeit hätte geschehen müssen, wenn ich nicht durch die Bewegungen die Auflösung bewirkt hätte. Wer also bey solchen Zufällen stärkende Mittel braucht, bevor das Uebel aufgelöst ist, der wird es nur nähren, aber nie heben, und wer seine Hoffnung in die abführenden Mittel setzt, der hat nichts als eine gänzliche Entkräftung zu erwarten.

Wer einen Begriff von der Entstehung solcher Zufälle zu haben wünscht, braucht nur zu wissen, daß der ganze menschliche Körper aus einem feinen Gewebe unendlich kleiner und größerer Kanäle besteht, durch die die Säfte durch die Schnellkraft des Herzens und der Gefäße bis an die Haut getrieben werden; durch diesen Trieb wird der Umlauf des Blutes und der Säfte unterhalten; durch diesen Um-

lauf reinigt sich das Blut mit den übrigen Säften, und setzt zugleich die Unreinigkeit in den dazu bestimmten Werkstätten ab. Wo eine Stockung entsteht, bleibt die Unreinigkeit sitzen, und verursachet oft Schmerzen; solche Stockungen entstehen aus verschiedenen Ursachen.

Bey allen sitzenden Arbeiten werden sich die Menschen besondere Stellungen des Leibes angewöhnen; bey jed r Biegung des Körpers wird eine Seite ausgedehnt und die andere zusammengedrückt. Wo die Gefäße durch das tägliche Sitzen zusammengedrückt und die Säfte in ihrem Umlaufe gehindert werden, müssen durch die Länge der Zeit Verstopfungen entstehen. Wenn nun auch solche Verstopfungen durch die Bewegungen, welche die Menschen zufällig machen, zum Theil wieder aufgelöst werden, so geschieht dennoch keine gänzliche Reinigung; folglich müssen diese Theile in die Länge der Zeit sich verschleimen und ganz verstopft werden. Zudem sind die Menschen so oft der plötzlichen Abwechselung ausgesetzt; denn wenn sie mit erhitztem Körper, wo das Blut und die Säfte in einer star-

ken Bewegung sind, sich der Kälte aussetzen, und gleichsam erschreckt werden, so pflegen sich die feinen Gefäße und die Röhren zu schließen, und die Säfte oft zum Theil, auch oft im ganzen Körper in Stockung zu gerathen. Von dem Augenblicke an entsteht eine Gährung, und wohl auch Fäulniß in den zurückgehaltenen Säften. Je geschwinder die Auflösung und Ausscheidung geschehen kann, desto leichter wird man davon kommen; je länger aber die Stockung ansteht, desto stärker wird die Verschleimung, welche dann Katharr, Gicht, Lungenentzündung u. d. g. verursacht.

Bey jenen Menschen, wo sich noch alte versessene Unreinigkeiten finden, muß die Krankheit gefährlicher werden; aber bey denen, die sich täglich zu reinigen wissen, finden diese Krankheiten keine Nahrung. Vermöge unsers so leicht zu störenden Körperbaues, können wir nicht vorsichtig genug seyn, die Gesundheit zu erhalten, womit man so oft so leichtsinnig, auch gar verschwenderisch umgehet. Jeder vernachlässigte Katharr kann von tödlichen Folgen seyn; denn im Grunde entstehen alle fluß-

artige Krankheiten von Stockungen der Säfte, und werden in ihrem Alter den Menschen äußerst schädlich, weil meistens die unschicklichsten Medizinen dagegen gebraucht werden; daher hat man alle diese Krankheiten mit dem alles in sich fassenden Worte: Rheumatismen, bezeichnet, und so nennt man nun auch auf deutsch die Krankheiten, für welche kein andres Mittel mehr übrig ist, als Geduld und Zeit.

Es ist auch meine Meynung, daß die Bewegungen, wenn sie nützlich werden sollen, auf die schadhaften Theile, wie ich bereits angeführt habe, gerichtet werden müssen; denn ohne diese müssen alle übrige Bewegungen, von was Art sie seyn mögen, fruchtlos bleiben. Zur Bestätigung dieser Meynung dient meine eigene Erfahrung und die oben angeführte starke Gartenarbeit, mit welcher so verschiedene Bewegungen des Körpers verbunden waren, und dennoch kommen keine solche Bewegungen dabey vor, durch die z. B. die Lenden in die Höhe aufgezogen und die Gefäße derselben ausgedehnt würden, wie es durch die Bewegungen mit der Maschine

geschehen muß; vielmehr werden bey der Gartenarbeit diese Gefäße durch das beständige Bücken und Wassertragen zusammengedrückt, wodurch das Uebel genährt und nicht aufgelöst werden kann.

Kaum war ich eine Zeitlang von der Angst befreyt, so setzte sich ein Schmerz in der Gegend des Rückgrats zwischen den Wirbelbeinen an, wo die stärkste Biegung des Leibes geschieht. Dieser Schmerz war mir in meiner Arbeit höchst nachtheilig; wohl zehnmal mußte ich mich des Tages legen, um wieder eine kurze Zeit sitzen zu können. Von der Erde konnte ich selten etwas aufheben, ohne daß es mir in der Zurückbiegung nicht den Athem versetzte. — In keiner Art von Stellung konnte ich den Schmerz lange aushalten; alle meine Bewegungen blieben dagegen fruchtlos. Um mir mein Schicksal noch mehr zu verbittern, starb kurz vorher mein bester Freund gerade an dem nämlichen Zufall. Zehn Jahr lang war er mit diesen Schmerzen gequält, ungeachtet von den geschicktesten Männern alle Kunstmittel angewendet wurden. Es griff die Fäul-

niß den Knochen an, und so nahm er das schrecklichste Ende.

Bey Eröffnung des Körpers fand sich dieses Uebel. Ich war bey seinem letzten Athemzuge, der tief meine Seele angriff. In einem so ähnlichen Zustande, der mich so oft an das Ende meines Freundes erinnerte, schleppte ich mich über zwey Jahre lang, bis ich durch vieles Nachdenken und gemachte Versuche eben so glücklich war, wie mit meinen vorher erfundenen Hülfsmittel.

Ich versuchte im Gehen durch eine Biegung und Drehung des Leibes ein beständiges Reiben zwischen diesen kranken Wirbelbeinen zu befördern, welches mir so gut gelang, daß ich nicht nur diesen Schmerz in vierzehn Tagen verlor, sondern noch ganz andere unverhoffte Vortheile dadurch erlangte. Die Bewegung, die ich machte, war die natürlichste, die den Menschen gleichsam angeboren ist, indem solche jeder macht, ohne daran zu denken. Man sieht bey Kindern, die sich noch nicht auf den Füßen halten können, daß sie auf allen Vieren kriechen. Ob nun gleich unser Körper so geschaffen ist, daß die

Hände zur Arbeit und nicht zum Gehen bestimmt sind, so scheint es doch, daß die Bewegungen der Hände im Gehen den Gang wenigstens beschleunigen sollen.

Diese Bewegung der Hände habe ich auf folgende Art benutzt: ich streckte sie mit jedem Schritte vor- und rückwärts so weit aus, daß der obere Leib sich mitdrehen mußte. Durch diese Bewegung geschah eine Reibung gerade zwischen den Rückenwirbeln, wo der Schmerz seinen Sitz hatte, und worauf der ganze obere Leib ruhet, folglich war meine Absicht auch erreicht.

Demnach suchte ich das Reiben dadurch noch zu verstärken, daß ich auf jeden Schritt den obern Leib seitwärts auf die Hüfte, abwechselnd von einer Hüfte auf die andere, sinken ließ. Auf diese Art geschah die nämliche doppelte Bewegung, wie mit jener, wo ich mich mit einer liegenden Achte (∞) verständlich machen wollte, und welche ungefähr die nämliche Wirkung hervorbringt. Da man aber im Zimmer nicht wohl dergleichen Bewegungen so lange anhaltend machen kann, als in der freyen Luft,

wo man unvermerkt im Gehen eine Stunde zubringt, besonders in den Gegenden um Wien, wo dem Auge so viele angenehme Gegenstände sich darbieten; so machte ich den Weg um die Stadt auf dem Glacis täglich früh und Abends, ohne Unterschied der Jahreszeit. Dadurch gewöhnet man sich auch zugleich an die Veränderlichkeit der Witterung.

Um diese Bewegung ordentlich und auf jeden Schritt gleichförmig zu machen, muß man anfänglich bey einem langsamen Schritt sich es angewöhnen, daß der Gang schwankend wird. Mit einem geschwinden ausgestreckten Schritte kann man diese Bewegung so betreiben, daß im ganzen obern Leibe und dem Eingeweide eine Art von Durchknetung geschicht; so daß ich die nämliche Wirkung finde, die man von der Auflösung der Salze erhält: dabey muß man aber auch alle Spannung des Körpers nachlassen, die man sich durch das Geradehalten und Aufrechtgehen angewöhnt hat, damit die Bewegung durch die schlaffen Theile desto wirksamer seyn kann.

Wer diese Bewegung einige Tage lang so fortsetzt, wie ich sie zu machen verstanden haben will, der wird sicher die nämlichen Folgen beobachten. Ich halte sie für die gesundeste und angenehmste, die zugleich den Menschen von der Natur angeordnet zu seyn scheint.

Seitdem ich die Wirkungen von dieser und meinen übrigen Bewegungsarten habe kennen gelernt, und sie zur rechten Zeit zu benutzen weiß, kann ich meine sitzenden Arbeiten mit Leichtigkeit verrichten, ohne Kreuzschmerzen und sonstige Ungelegenheiten des Körpers zu spüren. Hätte ich in meinen jungen Jahren mich solcher Vortheile zu bedienen gewußt, so würde ich die Zeit und mein ganzes Daseyn besser benutzt haben, anstatt dessen ich vierunddreyßig Jahre elend mit körperlichen Schmerzen zu kämpfen gehabt habe.

So sehr mich indessen der Verlust der besten Jahre schmerzen muß, so sehr sollte mich es freuen, wenn ich durch meine Entdeckungen Andere dagegen bewahren oder davon befreyen könnte.

Die Erfindung und Anwendung der verschiedenen Arten von Bewegungen liegt nun da, für jeden, der sich ihrer bedienen will. Ich hoffe mit einiger Zuversicht, daß ich dadurch Aufmerksamkeit erregen und vor dem Gebrauche oft unzweckmäßiger innerlich genommener Mittel durch mein eignes trauriges Beyspiel Andern zur Warnung seyn werde. Nach Durchlesung meiner Geschichte wird man auch die Möglichkeit eingestehen müssen, daß bey solchen Menschen, die von der stärksten Arbeit leben, sich dennoch in verschiednen Theilen Stockungen der Säfte, Verhärtungen und Verstopfungen ansetzen können, besonders in jenen Theilen, die bey der starken Arbeit wenig oder gar nicht bewegt werden; folglich können auch da meine Bewegungen, wenn sie auf die leidenden Theile gerichtet werden, von guten Folgen seyn.

Daß auch die Aerzte ihren Patienten in manchen Krankheiten Bewegungen zu machen empfehlen, ist mir wohl bekannt; sie bestehen aber nur in Reiten, Fahren und Spazierengehen, und sind meistens ohne Wirkung. Ob aber jeder den in großen Städten

damit verbundenen Aufwand bestreiten kann, ist eine andere Frage. Dagegen sind meine Bewegungen fast ohne alle Kosten für jeden brauchbar, und gegen den Sitz des Uebels selbst unmittelbar gerichtet.

Ich muß sie aber jedem anrathen, ehe er sich durch die Medizinen entkräftet und zu einem Sklet gemacht hat. Ich schließe deswegen auch die Behutsamkeit bey der Anwendung meiner Bewegungen nicht aus, weil durch eine starke Bewegung bey entkräfteten Menschen der Faden, an dem ihr Leben noch hängt, leicht abreißen könnte, und dann die Schuld meinen Bewegungen zugeschrieben würde. Außer einem solchen Falle bin ich von der Unschädlichkeit meiner Mittel so überzeugt, daß ich jedem ohne Rücksicht seines Temperaments eine vollkommne Genesung zusichern kann.

Damals, als meine Gesundheit ganz zerrüttet war, da meine Säfte so verdorben waren, daß auch nicht die kleinste Wunde mehr heilen wollte, und jeder, der mich sah, glauben mußte, daß ich an der Lungensucht sterben würde, dachte ich, daß, wenn ein

Lungensüchtiger seinen Körper so reinigte, wie ich mich gereiniget habe, (und das kann jeder, der nur die schwächste Bewegung anfänglich zu machen noch vermögend ist) daß er ungeachtet der angegriffenen Lunge dennoch genesen könnte. Jeder urtheilt nach seinen Begriffen, und ich nach meiner eigenen Erfahrung, und bin daher der Meynung, daß kein schadhaft gewordener Theil heilen kann, so lange er nicht von der Krankheitsursache befreyt ist. Wenn nun, wie ich glaube, alle Suchten und Verhärtungen von den Verstopfungen in den Gefäßen und Kanälen ihren Anfang nehmen, so kann kein solcher Zustand gehoben werden, ehe nicht die Gefäße gereiniget worden sind. Durch meine Bewegungen geschiehet zugleich, indem die Theile gestärkt und die Ausscheidungen der Säfte befördert werden, die Auflösung und Abführung aller Schärfe und Unreinigkeiten, ohne daß der Körper der guten Säfte beraubt wird; folglich wird nach dem Grade der Reinigung und dem höhern Maaße der erlangten Kräfte die Krankheit nach und nach abnehmen, und so langsam aber sicher die Gesundheit zurückkehren.

Wenn eine Krankheit dieser Art, in welchem Alter und in welchem Körper sie auch sey, durch medizinische Mittel kurirt werden soll, so werden gewöhnlich auflösende und abführende Mittel verschrieben, welche so lange täglich genommen werden, bis der Körper durch den Verlust seiner Säfte kraftlos und ausgezehrt geworden ist; dann kommen erst die Blutsreinigungen, dann will man wieder nähren und giebt Eselsmilch u. d. g.

In dieser Epoche der Krankheit wird nur gar zu oft ein anderer Arzt gewählt Fällt die Wahl auf einen erfahrnen und ehrlichen Mann, so verordnet dieser die Veränderung der Luft, auch öfters Bewegung zu machen, und solche Medizinen, durch welche der Patient so lange als möglich in der Hoffnung zu genesen erhalten wird.

Ein anderer Arzt fängt mit ihm die erste Kurart von neuem an, und schickt den Patienten um so eher mit dem freymüthigen Geständnisse aus der Welt, daß er ihn schon inkurabel übernommen habe.

Da

Da diese Art zu kuriren, und die traurigen Folgen nach solchen Krankheiten allgemein bekannt sind, so dürfte meine Vermuthung nicht ganz ungegründet seyn, daß die Unheilbarkeit der Lungenkrankheiten nicht sowohl der steten Bewegung der Lunge bey dem Athmen zuzuschreiben sey, als vielmehr der unzweckmäßigen Kurart selbst.

Wenn meine Bewegungen vermögend sind, den Körper so zu reinigen und zu stärken, wie sich's an mir und andern, die meinem Rath gefolgt haben, erwiesen hat, und jeder von der Wahrheit meiner Angabe sich selbst überzeugen kann, so dächte ich, daß jedem meine Mittel willkommen seyn sollten, der mit solchen oder ähnlichen Beschwerden behaftet ist, oder auch bloß sich gegen sie verwahren will.

Ich wiederhole nochmals, daß, wer meine Bewegungen als Kur in ähnlichen Krankheiten brauchen will, sie nach seinen Kräften behutsam anfangen und nach den sich zeigenden Folgen verdoppeln oder mäßigen soll; sie müssen aber zu den bestimmten

Stunden einen Tag wie den andern gemacht werden, wenn sie wirksam seyn sollen.

Wenn einmal die Ausleerung der Unreinigkeiten im Gange ist, dann wird die Verdoppelung der Bewegungen nothwendig: doch soll jeder nach seinem Gefühle darauf Acht haben, was ihm dienlich oder auch schädlich werden könnte. Um aber gewissen Bedenklichkeiten vorzubeugen, kann ich jedem versichern, daß ich nach allen möglich forcirten Bewegungen mich überzeugt gefunden habe, daß sich zum Abführen nichts mehr erzwingen läßt, als was sich von den aufgelösten Unreinigkeiten im Unterleibe abgesetzt hat, folglich kann man nie solchen Gefahren ausgesetzt seyn, wodurch der Körper geschwächt und die zunehmende Gesundheit in ihrem Wachsthume gehindert werden könnte. Der Nutzen von der Fortsetzung dieser Bewegung zeigt sich darin, daß sich keine neue Unreinigkeit wieder ansetzt.

Aus den angezeigten Ursachen und deren Folgen ergiebt sich's von selbst, daß jeder Mensch, um sich bey seiner Gesundheit zu erhalten, eine täglich bestimmte, seinen Geschäften angemessene Bewegung

machen soll, durch welche sein Körper von allen Gefahren einer Kränklichkeit frey kann erhalten werden, aus welchen Vernachlässigungen oft die tödtlichsten Krankheiten entstehen können.

Es sammelt sich unvermerkt der Schleim und andere Unreinigkeiten im ganzen Körper, und daher entstehen die Verhärtungen, die Fieber, Bleichsucht, Gelbsucht, Abzehrung u. s. w. dann folgt die Melancholie, und wohl endlich ihr höherer Grad, der Wahnsinn. Solche Krankheiten pflegen sich gewöhnlich mit der Auflösung des ganzen Körpers zu endigen.

Doch bin ich der Meynung, daß der größte Theil von Wahnsinnigen, besonders solche, deren Krankheitsursache im Unterleibe liegt, auf gleiche Art kurirt werden könnte, wenn man nur diese Unglücklichen durch eine kluge Verwendung dahin bringen kann, daß sie die dazu erforderlichen Bewegungen zur bestimmten Zeit machen müßten.

Wenn nun alle dergleichen Gebrechen durch hinlängliche Bewegungen können vermieden werden, so wird es leicht begreiflich seyn, daß man auch

solche Krankheiten, wenn sie schon entstanden sind, durch anhaltende Bewegungen mit ihrer Wurzel ausrotten kann, und daß nach einer solchen Reinigung sich auch jene Theile ausheilen würden, die von Fäulniß angegriffen sind.

Nach Auseinandersetzung dieser Meynung glaube ich, daß man der Menschheit zu Liebe, solche Versuche zu machen, höchst schuldig sey. —

Eine natürliche Folge meiner Leiden war Erschöpfung der Kräfte des Körpers überhaupt, und des Magens und der Därme insbesondere. Ich litt daher an Sodbrennen, Mangel an Verdauung und Blähungen. Ich würde zu weitläufig und ermüdend werden, wenn ich die besondern Umstände dieser Beschwerden ausführlich beschreiben wollte. Die Unverdaulichkeit stieg zu einem so hohen Grade, daß ich nur einige Fleischspeisen genießen und mich nie satt essen durfte. So oft ich, um meinem schwachen Magen etwas aufzuhelfen, Wermuthessenztropfen oder andere geistige Sachen nahm, so ward die eingesperrte Luft mit solcher Gewalt emporgetrieben, daß mir der Athem versetzt wurde, und ich

Gefahr lief zu ersticken. Gewöhnlich wurden bey dem plötzlichen Ausbruche der Winde die Speisen so heraufgestoßen, als hätte ich zu brechen eingenommen, dann mußte ich täglich Krebsaugenpulver oder Magnesie nehmen, um das Sodbrennen zu stillen. Bier, Wein, Hülsenfrüchte, Salat, Mehlspeisen, kurz alles außer den wenigen Fleischspeisen war für mich nicht genießbar. Kaffee, Schokolade war für mich Gift. Ungeachtet ich mich von allem enthielt, und die strengste Mäßigkeit beobachtete, wurde ich von Winden und Blähungen so geplagt, daß ich oft glaubte, die Brust und Gurgel müßte zerplatzen, welches mir zugleich gewaltsame Kopfschmerzen verursachte. Diese beschwerlichen Zufälle machten mich für meine Geschäfte ganz untauglich. Alle versuchte Mittel blieben ohne Wirkung, und ich mußte viele Jahre hindurch auch bey diesen Beschwerden hülflos schmachten.

Es ist sonderbar, daß man auf die natürlichsten Mittel gegen diese Beschwerden gewöhnlich nicht eher verfällt, als bis man sich durch Laxiren und

Klystiren ganz entkräftet hat. Hätte mir der Gedanke nicht eher einfallen sollen, die äußerliche Wärme zu versuchen? Ich legte mir gewärmte Tücher einige Stunden lang auf die Brust und den Bauch, und spürte Linderung. Ich legte auf den Leib ein zusammengelegtes Tuch, und war dadurch vierzehn Tage lang meine Blähungsbeschwerden los. Da mir dieses aber noch nicht hinreichend schien, so zog ich über dieses eine Unterweste von Barchent ohne Aermel auf den bloßen Leib; wodurch die Lenden und das Rückgrat erwärmt wurden.

Von dieser Zeit an konnte ich mit Mäßigkeit zwar alles essen, bis auf die eingesalznen Seefische, Bricken, Aale und dergleichen, besonders wenn dabey altes Oel oder Fett war. Inzwischen verlor sich die Gicht, nachher die Hypochondrie, und so war ich auch im Stande mehr zu essen, wenn ich nur die Vorsicht brauchte, täglich Krebsaugen zu nehmen, welche die Eigenschaft haben, die Säure zu mildern und abzuführen. Deshalb trug ich sie auch beständig bey mir, damit ich sie gleich nehmen konnte, sobald ich das Sodbrennen bemerkte.

Wenn mich nun die Säure angriff und ich nicht gleich Krebsaugen bey mir hatte, so wurde sie so scharf, daß ich nachher anstatt einen drey bis vier Eßlöffel voll nehmen mußte. So geschah es auch, daß mich das Sodbrennen überfiel, da ich ohne Krebsaugen eine Stunde weit von der Stadt entfernt war. Es quälte mich da so sehr, daß ich glaubte, Brust, Gurgel und Gaum müßte angefressen werden, und ich bin auch der Meynung, daß von der übermäßigen Schärfe das Fleisch angegriffen wurde, weil ich den Schmerz lange nachher noch fühlte.

Bey diesem Anfalle nahm ich einen Löffel voll Krebsaugen nach dem andern, so daß ich in drey Tagen zehn Loth Krebsaugenpulver und eben so viel Magnesie einnehmen mußte. Dabey trank ich noch sechsunddreyßig Maaß Mandelmilch, konnte aber weder essen noch schlafen; und brachte in diesem Zustande drey Tage zu. War ich ein wenig eingeschlummert, so mußte ich, um das heftige Brennen zu löschen, drey auch vier Gläser auf einmal aus-

trinken; darauf wechselte ich und trank statt der Mandelmilch Limonade, wo es denn endlich, nachdem ich sechs Maaß getrunken hatte, aufhörte.

Nach einigen Jahren bekam ich das Sodbrennen auf einer weit entlegenen Jagd. In der ganzen Gegend war kein Tropfen Wasser zu finden, und zurückzukehren war ebenfalls nicht möglich. In dieser schrecklichen Verlegenheit fiel mir ein, doch wenigstens so viel als möglich Speichel zu verschlukken. Da ich nun nichts bey mir hatte, ihn zu reizen, so brach ich ein Aestchen vom nächsten Strauche ab, kauete es und verschluckte den Speichel, der in Menge zufloß. Während dem hörte ich die Treiber anrücken und wurde so beschäftigt, daß ich mein Sodbrennen ganz vergaß. Wie von einem Traum erwacht, stand ich da, als ich fühlte, daß das Sodbrennen sich verloren hatte. Die Ursache blieb mir so lange unbegreiflich, bis ich mich nach längerer Zeit auf einer andern Jagd in dem nämlichen Falle befand.

Die Noth, die beste Lehrmeisterin, führte mich wieder auf den nämlichen Gedanken. Ich brach so-

gleich ein Aestchen ab, kauete es und schluckte den Speichel hinab. Damals war mir daran gelegen, darauf Acht zu geben, und ich fand, daß sich die Säure sogleich verminderte und in etlichen Minuten ganz verlor. Sobald ich nach Hause kam, schnitt ich von Süßholz ganz dünne halb Zoll lange Stückchen, welches ich kauete, es zog eine Menge Speichel. Ich kauete anfänglich fast den ganzen Tag, und freute mich unendlich, ein so unschädliches und wirksames Mittel gefunden zu haben, durch welches ich nicht allein das Sodbrennen stillte, sondern ich fand mich auch durch längeren Gebrauch überzeugt, daß ich nun, weil ich den Speichel in Menge verschluckte, alle unverdaulichen Speisen genießen und mich an allen Hülsenfrüchten, deren Genuß ich mir vorher fast gänzlich versagen mußte, satt essen konnte.

Nach dieser Erfahrung machte ich auch den Versuch, mich an dem sogenannten Sardellensalat oder wälschen Salat, der aus zusammen geschnittenen Seefischen, Muscheln, kleinen Krebsen, Oliven,

Kapern u. s. w. mit Essig und Oel bereitet wird, und den ich vorher nie vertragen konnte, ganz satt zu essen. Ich verdauete das alles ohne die geringste Ungelegenheit.

Um meine Leser von dieser Wahrheit desto mehr zu überzeugen, daß das Verschlucken des Speichels alles zur Verdauung beyträgt, will ich noch einige Bemerkungen anführen.

Man könnte fast behaupten, daß alle von Jugend auf magere Menschen die Gewohnheit haben, geschwind zu essen, folglich auch alles halb gekauet schlucken; diesen Fehler habe auch ich, den ich bey allem Bewußtseyn der nachtheiligen Folgen nicht lassen kann. Hundert Andere von dieser Körperbeschaffenheit, die ich gefragt habe, gestanden mir diesen Fehler ein. Daher läßt sich die Unverdaulichkeit bey solchen Menschen sehr leicht erklären.

Nachdem ich den Speichel für das Hauptmittel der Verdauung halte, so nützt die Zermalmung mit den Zähnen zu nichts, als daß durch das längere Kauen sich so viel Speichel mit vermischen kann, als zur Verdauung nöthig ist. Diese Meynung wird

sich dadurch bestätigen, daß die sonderbare Verdaulichkeit bey den ältesten Menschen, die keine Zähne mehr haben, gleichsam ein Räthsel ist. Sie essen die unverdaulichsten Speisen am liebsten, die sie in jungen Jahren nicht verdauen konnten, und nun ihre Lieblingsspeisen geworden sind. Ich habe oft bemerkt, daß sie nach Tische Stunden lang an Brodrinden oder dergleichen Sachen ihr Vergnügen finden, bis sie diese vom Speichel erweicht, dann mit ihrem Zahnfleisch zerdrücken können. Inzwischen finden sie Behagen an dem Geschmacke und schlucken eine Menge von dem zugeflossenen Speichel, der die ungekaueten Brocken, die sie verschluckt haben, auflöst und verdauen hilft. Auch jene Menschen, die beständig Tabak kauen, schreiben die Verdauung dem Tabak zu, weil sie die Kraft des Speichels nicht kennen, den sie dabey häufig schlucken. So verhält sich's auch mit den starken Tabakrauchern, die alle reinen Speichel schlucken und sich daher sehr wohl befinden. Jene aber, die den Speichel beständig auswerfen, werden üble Folgen zu gewarten haben.

So werden auch alle, die an Blähungen oder Unverdaulichkeiten leiden, bemerken, daß die Beschwerlichkeiten des Magens eben zu jener Zeit entstehen, wenn die Speisen zur Hälfte verdauet sind und für den Ueberrest kein Speichel mehr vorhanden ist. Geschieht dieß, dann geht er in Gährung über, und es entsteht eine Säure, diese verursacht das Sodbrennen, bis endlich wegen der scharfen Säure der Magen krampfig sich zusammen zieht, die Luft und die Flüßigkeiten einschließt, und so die empfindlichsten Schmerzen verursacht. Wird aber der durch Reizmittel zugeleitete Speichel verschluckt, so hebt er die Säure und mit ihr den Krampf, der Magen bekommt wieder seine Thätigkeit, die Luft entflieht und der Rest der Speisen verzehrt sich sehr geschwind. Dieß kann ein jeder ohne Nachtheil versuchen, und er wird gewiß dieselbe Wirkung spüren, wenn er im Falle daß das Sodbrennen hartnäckig ist, eine hinlänglich große Menge Speichel verschluckt.

Bey solchen hartnäckigen Anfällen habe ich auch öfters sehr dienlich gefunden, viel kaltes Wasser zu

trinken, damit der Magen abgekühlt und ausgespült werde; besonders wenn die Schärfe und Unverdaulichkeit von der Säure des Weins entstanden ist.

Seitdem ich mich von der Wirksamkeit des Speichels überzeugt habe, nehme ich keine Krebsaugen mehr ein. In solchen Fällen, wo ich zu viel oder schwer verdauliche Speisen genossen habe, die sich nicht zusammen vertragen, nehme ich gleich nach Tische ein wenig Süßholz; und auf diese Art genieße ich alles, was mir nur zu essen vorkommt.

Da ich meinen Freunden den Speichel auch zu verschlucken auf gleiche Art anrieth, so hörte ich mehrmals, daß die alten gelehrten Aerzte den Speichel für ein mitwirkendes Mittel zur Verdauung erklärt haben. Warum aber die neuern Aerzte, so weit es mir bekannt ist, ein so unschätzbares Mittel entweder nicht kennen, oder so ganz und gar außer Acht lassen, will ich nicht untersuchen. Eben so kaltsinnig und unbestimmt sprechen sie von der Bewegung des Körpers, als ob solche zu weiter nichts

dienlich seyn könnte, als höchstens eine Zerstreuung des Geistes zu bewirken.

Da ich nun die großen Vortheile der körperlichen Bewegung an mir selbst beobachtet habe, so hoffe ich durch die obige Darstellung derselben, so wie durch die Empfehlung der selbst erfahrnen guten Wirkungen der Erregung des Speichels durch das Kauen des Süßholzes, meinen Mitmenschen bey gleichen Leiden nützlich zu seyn, und die Fehler der Nachlässigkeit mancher Aerzte in Benutzung der Heilmittel, welche die Natur jedem Menschen gegeben hat, zu verbessern.

Es versteht sich aber von selbst, daß es immer besser ist, dem Uebel vorzubeugen, um die Heilmittel entbehrlich zu machen, als solche gebrauchen zu müssen. Ein jeder vernünftiger Mann wird sich alles Uebermäßigen enthalten, was ihm schädlich werden muß, besonders diejenigen, welche eine sitzende Lebensart haben.

Für solche Menschen, die entschlossen sind, lieber zu leiden als sich einen Abbruch zu thun, oder zu gemächlich sind, dergleichen Bewegungen zu machen,

mag meine Krankheitsgeschichte immerhin überflüßig seyn. Dagegen können sich jene ein genußreiches Leben versprechen, die meine Mittel der Vorschrift und ihrem Zustande gemäß brauchen.

Nun will ich auch noch von dem äußerlichen Gebrauche des Speichels und seiner Wirkung ein Beyspiel anführen.

Ein bejahrter Mann, den seine entkräfteten Beine nicht mehr tragen wollten, feuchtete diese täglich des Morgens mit Speichel an, und erlangte dadurch so viel Kraft und Stärke, daß er noch heut zu Tage, ungeachtet er das vierundsiebenzigste Jahr zurückgelegt hat, den ganzen Tag stehen oder gehen kann, auch mit dem stärksten Fußgeher es aufnehmen könnte, ohne den geringsten Schmerz oder auch nur eine Ermüdung zu fühlen.

Durch den äußerlichen Gebrauch des Speichels sind noch verschiedene Kuren gemacht worden, die aber nicht schicklich wären hier anzuführen. So viel ist indeß gewiß, daß durch mehrere Versuche die

seltensten Kuren mit dem Speichel gemacht werden dürften.

Unter den Landleuten, besonders in solchen Gegenden, wo der Verstand des Menschen nicht so verschroben wie oft in der Stadt, und die natürlichen Begriffe unverdorben geblieben und sich meistens selbst überlassen sind, sieht man, daß sie mit solchen Mitteln die tödtlichsten Krankheiten auf die leichteste Art kuriren und meistens ein hohes Alter erreichen. Dazu kömmt noch, daß ihre Sinnen keiner Verführung ausgesetzt waren, und daß sie nach ihren mäßigen Einkünften so leben, wie vernünftige Menschen allenthalben leben sollten. Allein ein solches Leben scheint den durch Schwelgerey, Kunst und Ueppigkeit verdorbenen und entkräfteten Wollüstlingen ein Leben zu seyn, was kaum für Thiere hinreichend wäre. Wenn nun dergleichen Menschen hören, daß man sich an solchen Orten des Speichels in verschiedenen Gebrechlichkeiten des Körpers bedient, und hitzige Krankheiten mit nichts als saurer Milch kurirt, so erheben sie deshalb ein lautes Gelächter. Und dennoch trifft selten der Fall ein,

daß

daß jemand auf dem Lande so ganz widersinnig aus der Welt geschickt würde, wie es so oft in der Stadt nach den Regeln der Kunst geschieht.

Warum das Einfache und Nützliche, das der Schöpfer in die Natur der Menschen gelegt hat, so vernachlässigt worden sey, läßt sich sehr leicht erklären. Wie der Luxus zunahm und der einfache Lohn nicht mehr hinreichte, den größern Aufwand zu bestreiten, da mußten die Künste und Wissenschaften steigen, und dieß ging so weit, bis die Künste in Tändeley und Betrug ausarteten. Um auf diesem Wege immer noch größere Fortschritte zu machen, ward es nothwendig, alles was sonst in der simpeln Natur galt, verächtlich und lächerlich zu machen.

Da aber auch das Steigen und Fallen in der Natur gegründet ist, so dürfte der Fall bald eintreffen, daß die natürlichen Hülfsmittel den künstlichen in verschiedenen Fällen vorgezogen würden.

Wer zu dieser guten Sache etwas beyzutragen vermag, der kehre sich nicht an die Chicane, die alles Gute verächtlich und lächerlich macht. Was auch

immer wider diese kleine Schrift Böses gesagt werden dürfte, wird ihr nicht schaden; denn wer sie liest und die Mittel versucht, wird ihre Unschädlichkeit sowohl als ihre Nützlichkeit darin finden. Wer schwach genug seyn sollte, sich das Nützliche ausreden oder verdrehen zu lassen, für den kann ich weiter nichts thun, als ihn bedauern.

Während der Gicht war ich von der sogenannten blinden goldenen Ader so unaufhörlich geplagt, daß ich die übelsten Folgen davon zu gewarten hatte.

Man wollte mich versichern, daß die Hypochondrie, die Kreuz= und Kopfschmerzen daher ihren Ursprung hätten. Andere wollten sogar behaupten, daß alle meine Zustände daher kämen. Dennoch wollte sich keiner finden, der mich von diesem Uebel befreyen konnte.

Meine Freunde erzählten mir die Kuren, die sie gesehen, von denen sie gehört, oder die sie selbst erfahren hatten, und die sich gewöhnlich endigten mit Blutigelsetzen oder sich schneiden zu lassen.

Wenn die blinde goldene Ader geschnitten wird, so nenne ich dieß einen Schnitt in den Mastdarm

machen, wobey das Leben allezeit in Gefahr kommt. Inzwischen half ich mir selbst so gut ich konnte; ich fand, daß die äußere Wärme am dienlichsten war.

Ich brauchte Umschläge mit Milch und blieb so lange im Bette, bis sich der angeschwollene Mastdarm wieder in den Leib gezogen hatte; doch war diese Hülfe von keiner Dauer. Da ich aber dieses Mittel sorgfältig brauchte, ehe die Geschwulst überhand nahm, so war ich gegen andere in diesem Punkte noch glücklich genug.

Da meine übrigen Beschwerden, gegen diese gerechnet, weit beträchtlicher waren, so war ich nicht so sehr besorgt, solche los zu werden. So bald aber die Gicht, Hypochondrie und alle die schmerzhaften Zufälle sich verloren hatten, so zeigte sich es offenbar, daß weder die blinde noch die fließende goldne Ader mit jenen in Verbindung gewesen seyn konnte, weil nachher die blinde goldne Ader eben so oft, nicht schwächer und nicht stärker als zuvor, sich sehen ließ; folglich war die angegebene Ursache meiner Beschwerden ganz ungegründet. Da ich nun die

sogenannte blinde goldne Ader allein noch zu bekämpfen hatte, so war es mir leicht, die Ursache zu entdecken, woher die Geschwulst des Mastdarms entstehe. Die fließende goldne Ader ist die Krankheit, wo eine mehr oder weniger starke Ergießung eines dicken schwarzen Blutes aus den Blutadern des Mastdarms sich findet. Bey der blinden goldnen Ader aber, woran ich litt, treten in dem Mastdarme dicke, blaurothe, äußerst schmerzhafte Blasen auf, die zum After heraus dringen und oft sehr schwer wieder zurück zu bringen sind. Bey Verstopfungen, Krämpfen oder andern Ursachen, die den Kreislauf des Blutes hindern, schwellen sie zu einer sehr beträchtlichen Größe an, und verursachen Schmerzen, die oft unausstehlich sind. In diesem Falle sind Blutigel sehr dienlich, indem sie das Blut aus dieser Blase aussaugen, und der Theil des Mastdarmes, der mit ihnen herausgetreten ist, wieder in seine gehörige Lage gebracht werden kann.

Sobald ich die Beschaffenheit dieses Uebels kannte, so suchte ich nach jedem Stuhlgange den Mastdarm mit Beyhülfe des Papiers in seine ge-

hörige Lage behutsam zu bringen, welches jeder thun kann und soll, wenn er die aus der Vernachlässigung oft entstehenden übeln Folgen vermeiden will.

Wenn der Mastdarm auch zuweilen außer dem Stuhlgange sich hervorgegeben hatte, so brachte ich ihn auf die angegebene Art bald wieder hinein, ehe er anschwellen konnte, und mit dieser Aufmerksamkeit bin ich von allen Schmerzen befreyt geblieben. Daß ich aber die goldne Ader zum Fließen gebracht habe, geschah zufällig.

Ich hatte für dienlich gefunden, mich täglich mit kaltem Wasser zu waschen. Da sich eben der Mastdarm durch einen Druck herausgegeben hatte und ich über ihn mit dem Schwamme wegfuhr, spritzte das Blut von mir wie bey einer Aderlaß, aber so fein, als es nach einem Nadelstich spritzen kann; sobald ich den Mastdarm an mich zog, hörte das Spritzen auf und das Blut floß tropfenweise: den Augenblick aber, da der Darm ganz im Leibe war, floß kein Tropfen mehr. Da ich mir nachher die goldne Ader öfters öffnete, und die genaue Bemer-

kung machen konnte, so zeigte sich's, daß, wenn die Oeffnung ganz frey war, das Blut von mir einen weiten Bogensprung machte; sobald aber der Mastdarm sich zurückzog, so wurde die Oeffnung von den Falten des Darms bedeckt, dann floß es tropfenweise, und wenn der Mastdarm ganz im Leibe ist, so fällt die Oeffnung ganz zu, daß kein Tropfen mehr auslaufen kann.

Diese zufällige Erscheinung war mir ungemein willkommen; bey der ersten Wallung, die ich nachher spürte, benutzte ich den Vortheil mit dem Schwamme und versuchte das nämliche, da der Mastdarm mit dem Stuhlgange ganz hervorgetreten war, und war so glücklich, mir die gewünschte Aderlaß wieder zu verschaffen. Sobald ich glaubte, daß sie hinlänglich war, brachte ich den Mastdarm wie gewöhnlich wieder ein, und es geschah alles so wie das erstemal.

Mein Aderlasser, den ich sonst des Jahres wohl vier bis fünfmal brauchte, glaubte, daß ich ihm untreu geworden sey, und aus Schonung habe ich ihn

bey seiner irrigen Meynung bis jetzt lassen wollen. Meine Natur hat sich an diese Art der Blutentladung so gewöhnt, daß sich die goldne Ader nachher von selbst geöffnet, auch von selbst zu laufen aufgehört hat, sobald das überflüßige Blut weg war. Da ich dann auch zugleich das Mittel gefunden, sie nach Belieben augenblicklich zu stillen, so wird jeder eingestehen, daß mir dieser Vortheil ungemein schätzbar seyn mußte. Denn es ist begreiflich, daß es dem Körper weit zuträglicher seyn muß, sich nach und nach vom Ueberflusse zu entladen, als daß man auf einmal mehrere Kaffeeschalen voll verliert. Ueberdieß wird dadurch der Unterleib unmittelbar befreyt, und da ich den Abfluß des Bluts in meiner Gewalt habe, so glaube ich nicht, daß man sich etwas Besseres wünschen kann. Dennoch hat man mir verschiedne Bedenklichkeiten gemacht, z. B. eine öftere Ausleerung verursache Schlaffheit und Ausdehnung; durch die plötzliche Hemmung des Geblüts würden sich gefährliche Zufälle einfinden; (als ob bey der gewöhnlichen Aderlaß der Blutfluß nicht eben so plötzlich gestopft würde) und dergleichen leeres Geschwätze. Genug,

daß ich mich bey dieser natürlichen Aderlaß acht Jahre lang ganz vortrefflich befinde.

Wer sich dieser Art von Aderlaß bedienen will, dem empfehle ich den Schwamm zu gebrauchen, weil er vor andern die Eigenschaft hat, sich scharf an die Haut anzulegen, ohne dieselbe aufzukratzen, und dennoch das feine Häutchen leicht aufziehen kann. Wenn alles das genau so beobachtet wird, wie ich erklärt habe; so hoffe ich, daß mehrere Menschen so glücklich seyn werden, diesen Vortheil zu erreichen. Da ich durch öftere Versuche den Ort der Oeffnung beobachtet habe, so brauche ich nichts zu thun, als mit einem weichen Papier einen sanften Druck und zugleich einen kleinen Zug zu machen, so öffnet sich die Ader augenblicklich.

Wer aber den ersten Versuch machen will, der muß die Zeit abwarten, bis sich eine Wallung oder Ueberfluß des Bluts zeiget. Wenn nun der Mastdarm so weit aus dem Leibe vorgetreten ist, daß der Ort der Oeffnung mit dem Schwamme bestrichen werden kann, so muß der Versuch auf allen Seiten

gemacht werden, bis man den Ort trifft, wo die Ader liegt und sich das Häutchen aufziehen läßt.

Von der blinden goldnen Ader kann sich auch jeder nach meiner obigen Erklärung auf Zeitlebens befreyet halten.

Was aber die alten verhärteten Auswüchse des Mastdarmes betrifft, solche zu kuriren, habe ich keine Erfahrung und kenne eben so wenig den Schmerz, der tief im Mastdarme entstehen soll. So viel aber weiß ich, daß ich mir mit meinen Bewegungen alle jene Schmerzen vertrieben habe, die ursprünglich von der goldnen Ader entstehen sollen.

Wer nach meiner Vorschrift die goldne Ader öffnen, die blinde vermeiden und sich von allen Schmerzen befreyet finden wird, der wird mir auch in seinem Herzen danken. Wenn sich der Erfolg so bestätigt, wie ich mich erklärt habe, so wird mir es gleichgültig seyn, ob man meine Bemerkungen schulgerecht findet oder nicht.

Ich hatte in Wien schon einige Jahre in meinen Geschäften ein beständig sitzendes Leben geführt

und befand mich eines Tages in einer Gesellschaft in einem großen Garten, wo verschiedene Künste gemacht wurden und Einer den Andern übertreffen wollte, bis endlich das Wettlaufen in Vorschlag kam. Von Jugend an gewöhnt, dergleichen Uebungen mitzumachen, wagte ich eines nach dem andern, und vergaß, daß ich aus aller Uebung gekommen war. Ungeachtet dessen nahm ich es mit dem stärksten Laufer auf und gewann alle Wetten, die ich aber sehr empfindlich büßen mußte.

Als ich den andern Tag ausgieng und eine Strecke weit vom Hause war, fuhr mir bey einer kleinen Verdrehung des Leibes der Krampf mit solcher Heftigkeit in beide Schenkel bis an den obern Leib, daß ich wie angemauert stehen bleiben mußte; schon der Gedanke, einen Fuß weiter fortzusetzen, verursachte mir einen solchen Schmerz, der fast unaussteh lich war. Wenn ich alles umständlich beschreiben wollte, wie man mich nach Hause gebracht und was ich einige Tage lang ausgestanden habe, so würde es es zum Theil eben so lächerlich als unwahrscheinlich seyn.

Während der Anwendung verschiedner Schmiermittel mußte ich fast unbeweglich acht Tage lang im Bette liegen, und dann neuerdings im Zimmer gehen lernen, bis ich es wagen durfte auszugehen. So sehr ich mich nachher aller zu heftigen Bewegungen enthalten habe, so war es doch nicht möglich, dem Krampfe ganz auszuweichen.

Während der Abwechselungen meiner Krankheiten empfand ich in jeder Muskel bey dem geringsten Drucke und in jeder Flechse bey der mindesten Anspannung krampfartige Schmerzen. Das Einschlafen der Glieder, das Zucken der Muskeln, der Magenkrampf, die Koliken und der im ganzen Körper verbreitete Schmerz quälte mich unaussprechlich. Dagegen war das Vergnügen desto größer, nachdem sich alle diese Beschwerden eben so verloren, als der Körper durch meine Bewegungen an Kräften zunahm. Da ich nun von jenen allen schon mehrere Jahre lang ganz befreyt bin, so kann ich mit Grunde diesen Schluß machen, daß alle meine krampfartigen Zufälle von der Entkräftung des Körpers entstanden seyn mußten, folglich müssen dergleichen

Beschwerden durch noch mehr entkräftende Mittel eher vermehrt, nie aber kurirt werden.

Zu eben der Zeit, da noch alle meine Gebrechen mich quälten, setzte sich ein Schmerz in einen Fingerknochen, der aber ohne Geschwulst ganz erträglich war. Dieser Zufall wurde mir aber doch in der Folge gar sehr bedenklich, da der damit verbundne Schmerz in einem Jahre sämmtliche Fingerknochen ergriff. In diesem Zeitpunkte verschaffte mir die Krankheit meiner Gattin die Bekanntschaft mit einem Arzte, der sich in der Welt einen ausgebreiteten Ruhm durch seine Werke und zugleich in der Stadt ein großes Vertrauen zu seiner Kunst erworben hatte.

Meiner Erfahrung nach, besaß er im höchsten Grade jene Klugheit, mit welcher sich die meisten Aerzte die Gebrechlichkeiten und Schwachheiten der Menschen zinsbar zu machen wissen; meine Frau wußte er ein Jahr krank zu erhalten, und gleichsam zu einer ewigen Patientin zu bestimmen.

Diesen Mann fragte ich nun auch, was ich wohl in der Folge von diesen Schmerzen zu fürchten

hätte, und was ich dagegen brauchen sollte. Da sprach der Mann so sanft und süße mit voller Theilnahme und Aufrichtigkeit seines Herzens, mit welcher er seinen Patienten Vertrauen einzuflößen wußte, ganz leise zu mir: „Sehen Sie, mein Freund, ich muß Ihnen sagen, daß die Ursache dieses Schmerzes in Ihrem ganzen Körper steckt." Damit wandte er sich zu der ewigen Patientin, wie er mir sie insgeheim öfters nannte, und ließ mich denken was ich wollte. Ich bewunderte sein Talent, und fand bald darauf statt seiner einen andern aber ehrlichern Mann, der meine Frau von der ewigen Krankheit erlöste, so daß sie sich noch diese Stunde ganz gesund und wohl befindet.

Kein Künstler in der Welt darf es fordern, daß ihm seine mißlungene Arbeit bezahlt werden muß. Aber wenn gewissenlose Aerzte Familien unglücklich machen; wenn sie von der Gerechtigkeit sogar geschützt, nie gestraft, und überdem noch ihre Sünden ihnen taxmäßig bezahlt werden müssen, wer soll sich dann nicht Arzt zu seyn wünschen? —

Jeder Handwerker, dem ich einen Stoff zu verarbeiten anvertraue, muß mir den Werth desselben ersetzen, wenn er ihn verdirbt oder die verlangte Form nicht herausbringt; aber der, welcher einer Familie das ernährende Haupt unter die Erde bringt, der ist nicht nur straflos, sondern wird sogar aus dem Ueberreste des Vermögens oft vor allen andern bezahlt.

Da dieses einmal so üblich ist und keine Abänderung sich denken läßt, so könnte man nichts Besseres dagegen anwenden, als so viel Hülfsmittel aufzusuchen, womit die große Anzahl der Aerzte so viel möglich entbehrlich gemacht würde: dann dürfte sich es nicht so leicht jeder schwache Kopf träumen lassen, die Rolle eines Arztes zu spielen, um auf Kosten der Menschheit sich Schätze zu sammeln.

Schrecklich genug, wenn aus Mangel des Verstandes, Nachlässigkeit oder auch aus Starrsinn mancher Arzt die Menschen aus der Welt schafft. Aber wenn Aerzte, die ihr Werk verstehen, mit Absichten und aus Habsucht die Kranken, anstatt zu

kuriren, zu ewigen Patienten machen, und sodann dem Tode überliefern; dann schaudert die Menschheit, wenn sie keine Gerechtigkeit findet!

Der Leser vergebe mir diesen Ausbruch meiner Empfindungen, die das Andenken an die Niederträchtigkeit jenes Arztes meinem Gefühle abdringt.

Wie sich nun mit meinen Beschwerden alles wunderbar fügte, so verlor ich auch den Schmerz durch eine ganz unbedeutende Sache.

Es gelang mir, alle meine Krankheiten durch meine Bewegungen und die übrigen angeführten Mittel zu vertreiben, bis auf die Schmerzen in den Fingern. Ich hörte zufällig, daß der Chamillenthee ein vortreffliches Mittel für den Magenkrampf sey. Ungeachtet ich nun wenig mehr davon spürte, so trank ich doch diesen Thee alle Morgen, und so verloren sich auch die Schmerzen aus den Fingern.

Um mich hiervon zu überzeugen, hörte ich auf den Thee zu nehmen, nud in etlichen Wochen fanden sich die Schmerzen in den Knöcheln wieder ein.

Da nun diese Schmerzen sich nachher durch das krampfwidrige Mittel wieder verloren, so dürfte ja bey entkräfteten Menschen so mancher Schmerz krampfartig genannt und mit krampfstillenden Mitteln ein Versuch gemacht werden, ehe sie sich ihren Körper noch mehr schwächen lassen. Diese Meynung bestärkt sich dadurch um so mehr, daß sich alle meine krampfhaften Zufälle ganz verloren, sobald ich meinem Körper durch die Bewegungen die gehörige Kraft und Stärke gegeben hatte.

Da ich zur Sommerszeit um die Hälfte mehr Bewegungen mache, als mir der Winter erlaubt, so habe ich auch den Thee den Sommer durch zu nehmen überflüßig gefunden, den ich während des Winters aus mehreren Ursachen täglich nehme. Erstlich mag dieser Thee den Nerven sehr angenehm seyn, und dann mache ich den Thee mit Sauerhonig so süß, daß er mir angenehm zu trinken wird.

Für diesen Honig habe ich so viel Achtung, daß ich ihn für das heilsamste Brustmittel halte; denn er nährt, und der mit ihm vermischte Essig zerschnei-

der

det den Schleim, der sich den Winter hindurch oft auf die Brust wirft, und der durch diesen Thee täglich etwas abgeführt werden kann. Den Sauerhonig lasse ich mir auf folgende Art zubereiten. Er wird in einer Pfanne so lange gesotten, bis sich kein Schaum mehr aufwirft, den man mit einem Löffel abnimmt; dann gießt man eine hinlängliche Menge Weinessig dazu und läßt ihn nochmals aufsieden. Seitdem ich mich von der Heilungskraft meiner Hülfsmittel überzeugt habe, sehe ich mit weit helleren Augen, und finde noch täglich Gelegenheit, einen bestimmtern Gebrauch davon zu machen.

Die Gewohnheit, alles gründlich zu untersuchen und eins mit dem andern zu vergleichen, hat mich in den Stand gesetzt, daß ich mir eine dauerhafte Gesundheit für den Ueberrest meines Lebens versprechen kann.

Das veränderliche Klima von Wien verursacht jedem wenigstens einmal jährlich einen Katarrh, der nach Verschiedenheit der Körper und je nachdem sich der Patient in Acht nimmt, sehr verschieden ist. Ueber das Allgemeine dieser Krankheit kann und

werde ich mich nicht verbreiten, sondern nur einige specielle Bemerkungen machen, die, wie ich hoffe, nicht ganz unnütz seyn werden.

Es ist leicht begreiflich, warum die Aeltern bey dieser so leicht scheinenden Krankheit die große sie begleitende und ihren Kindern drohende Gefahr so wenig achten, weil sie eben in der Sorglosigkeit erzogen und aufgewachsen sind, und Todesfälle, Folgen dieser Krankheit, für Bestimmung halten. Sie glauben, daß dieser Krankheit kein Mensch ausweichen kann, noch durch bestimmte Mittel sich zu helfen vermögend ist. Daher ist es kein Wunder, wenn der größte Theil der Menschen der blinden Meynung nachlebt und sich so gänzlich ohne Mitwirkung der Vorsicht überläßt. Hiervon unterscheiden sich nur Einige in großen Städten, welche wegen jeder Kleinigkeit einen Arzt zu bezahlen im Stande sind.

Diese tödtliche Krankheit könnte man wegen ihrer Schädlichkeit beynahe mit der Pest vergleichen, die bey den Morgenländern herrscht, und vielleicht weniger schadet, als in unsern Ländern der unaufhörliche häufige Katarrh. In der Folge meiner

Bemerkungen wird man sehen, daß die meisten Menschen früh oder spät von den daraus entstehenden Krankheiten ihren Tod zu gewarten haben. Da ich, wie der größte Theil, in der angenommenen Meynung aufgewachsen bin, so habe ich bis in mein dreyßigstes Jahr gegen dergleichen Beschwerden keine andere Vorsicht gebraucht, als daß ich mir mit Hausmitteln half, oder sie gar nicht achtete.

Wahr ist es, daß keine Kränklichkeit leichter zu kuriren ist als ein einfacher Katarrh, der sich auch oft so zufällig verliert als er gekommen ist; und eben darin liegt das Verführende, daß man das Tödtliche nicht achtet, was doch jeder Katarrh mit sich bringt. Da die Menschen ihre Art zu leben nicht abzuändern wissen, so wird das Uebel des Katarrhs gleichsam auf einander gepfropft, das bey der geringsten Ursache, die noch hinzukommt, in alle mögliche Todeskrankheiten ausbricht. Dann haben sie keine andre Hülfe als einige schwache Hausmittel, die noch oft zur Unzeit oder gar zum Nachtheil angewendet werden; so geht groß und klein: zu

Grunde, und endlich sterben noch die meisten Alten an der Lungensucht und Abzehrung, oder sie ersticken an dem häufigen Schleim.

Solche eingepfropfte Katarrhe, welche mit einem starken Fieber ausbrechen, habe ich an mir sehr oft kuriren müssen. Durch die öftere Erfahrung und bestimmten Mittel, die ich mir gewählt habe, bin ich immer glücklich davon gekommen.

So gemein meine Hülfsmittel sind, so bin ich überzeugt, daß sie der größte Theil so wenig kennet, als er im Stande ist, sich solche zu verschaffen; und wenn auch das wäre, so haben die meisten Menschen keinen Begriff, wie sie sich in solchen Zufällen benehmen sollen. So sieht man in kleinen Städten, Flecken und Ortschaften im größten Winter die Kinder halb nackend gehen, und eben so nackend werden die kleinsten Kinder auf dem Arm aus der größten Stubenhitze in die freye kalte Luft getragen. Wer krank wird, geht, ohne etwas zu brauchen, so lange er gehen kann, dann muß ihm die Zeit oder die Vorsicht helfen; wer davon kommt, ist dieser Gefahr

täglich auf das neue ausgesetzt. Auf diese sorglose Art leben die Alten so wie die Jungen!

Wenn das häufige Sterben solche Menschen nicht erschüttert, und keine Bangigkeit für die Erhaltung ihrer Familie und ihrer Gesundheit sie erwecken kann; was sollen Mittel ohne die Idee für ihre Nothwendigkeit nützen?

Was ich zum Besten des Staats und zum Wohl dieser Unglücklichen wünschen möchte, wäre, daß die Geistlichen, Schullehrer und Vorsteher jeder Gemeine gleiche Vorschriften und die gehörigen Bücher erhielten, durch die sie in den Stand gesetzt würden, ihre Gemeine zu unterrichten.

Diese Vorschrift könnte z. B. jeder Pfarrer nach jeder geendigten Predigt von der Kanzel theilweise vorlesen, dann die Pflichten sein Leben zu verlängern, dem Volk an das Herz legen, die Ursachen der sich ereigneten Todesfälle anführen, und den Nachtheil auffallend zu machen suchen. Nach einer so oft wiederholten Belehrung sollte man doch hoffen, daß eine so pestartige Krankheit mit der Zeit weniger schädlich werden sollte. Eine solche Beleh-

rungsschrift könnte ja von einer Fakultät oder von einem berühmten Arzte in einer populären Sprache auf die einfachste Art verfaßt und zum Drucke befördert werden, damit die Menschen sich einen Begriff machen könnten, wie unvorsichtig sie bisher gelebt und wie sie künftig leben sollen, sich und ihre Familien glücklich zu machen.

Wenn ich von mir auf Andre schließe, so sinkt mir der Muth bey dem Gedanken, Menschen nützlich werden zu wollen, ohne sie zuvor von der alten Gewohnheit abgebracht zu haben. So geschah es noch vor etlichen Jahren, da ich mir eine tödtliche Krankheit aus Starrsinn und alter Gewohnheit zuzog. Ungeachtet ich mir es zur Pflicht gemacht habe, täglich in aller Frühe um die Stadt zu gehen, so hätte ich eben so pflichtmäßig bey einem unversehenen kalten Sturmwinde umkehren sollen, um mich besser zu kleiden, oder für dießmal lieber gar den Gang unterlassen. Aber aus alter Gewohnheit mußte ich Sturm und Kälte trotzen. Jener Winter war eben so veränderlich, daß ich mich selten dem Wetter gemäß kleiden konnte. Durch so viel-

fältige Erkältungen hatte sich eine solche Masse von Unrath in mir gesammelt, daß der ganze Körper unvermerkt voll von schlechten Säften ward. Dieß äußerte sich zuerst durch ein Brennen auf der Zungenspitze; es entstanden Blattern, diese hinterließen dunkelbraune Flecke, und neue Blattern setzten sich wieder an, bis die Zunge ganz braun und schwarz wurde. Dazu kam noch ein Fieber mit starken Kopfschmerzen.

Alles, was ich drey Wochen lang gebraucht und in den Mund genommen hatte, wirkte nichts; ich mußte mich legen und verfiel in einen Schweiß, der acht Tage hindurch gleich stark war. Ungeachtet ich drey Tage nach einander Salze mit Hollundersaft zum Auflösen gebraucht, und nachher immer stärker zum Abführen eingenommen hatte, so wurde die Zunge dennoch so dick und unbeweglich, daß ich kaum vernehmlich sprechen konnte. Die Verstopfung in der Nase, der Schmerz im Kopfe, die zunehmende Hitze und das anhaltende Fieber waren deutliche Zeichen einer Entzündung. Ich wollte die goldne Ader fließend machen, aber es gelang nicht.

Da das Blut zu dick und verschleimt war, so konnte es durch die feine Oeffnung nicht anders als tropfenweise langsam fließen. Ich bekam nicht mehr als eine halbe Unze. Den andern Tag floß das Blut aber so stark, daß der Verlust einer vollkommnen Aderlaß gleich war.

Da nun nichts helfen wollte und der Mund zum Ersticken verschleimt war, so nahm ich reines Brunnenwasser in den Mund. Kaum hatte ichs genommen, so wurde das Wasser von Schleime dick, ich warf es aus und nahm so lange immer frisches Wasser, bis sich der Mund reinigte und ich mich räuspern, und dem Schleime, der vom Kopfe sich senkte, Luft machen konnte.

So oft ich das Wasser aus dem Munde ließ, so oft räusperte ich mich dann, und bekam jedesmal so viel Schleim vom Kopfe, daß ich in einer Stunde das Handbecken voll hatte. Sobald der Schleim häufig wegging, so wurde die Zunge beweglich, und der Schmerz ließ nach. Dieses mir so glücklich gelungene Mittel wiederholte ich des Tages viermal, und brachte in vier Tagen eine unglaubliche Masse

Schleim vom Kopf und aus dem Munde. Zu gleicher Zeit löste sich der Schleim, der sich auf die Brust geworfen hatte, und so ward ich von dieser gefährlichen Krankheit befreyt.

Nebst den angewandten Mitteln, wovon ich oben sprach, habe ich alle halbe Stunden eine Kaffeeschale voll Thee, Gerstenschleim oder eine andre Brühe genommen. In der Zwischenzeit habe ich mich verschiedner Säfte bedient, welche die Brust anfeuchten und den Schleim lösen. Nebst dem habe ich auch kleine Stückchen Sardellen in den Mund genommen und ganz langsam zergehen lassen. Die Wirkung ist bekannt; das Salz löst nämlich den Schleim ab. Dieß sind die Mittel, die ich in dieser Krankheit auf die angeführte Art gebraucht und womit ich mir geholfen habe.

Nun muß ich noch folgendes hinzusetzen.

Von einem einfachen Katarrh, wobey ich kein Fieber bemerkte, habe ich mir sehr leicht geholfen. Ich blieb einige Tage zu Hause, um die Ausdünstung zu befördern, und trank ein paar Schalen Hollunderblüthen, außerdem aber viel dünne Fleisch-

brühe, bis der Auswurf sich erleichtert hatte. Auf diese Art kann man jeden einfachen Katarrh lösen und sich davon befreyen.

Daß ich aber bey dieser Krankheit so glücklich war, den Kopf von dem Schleime auf eine so natürliche Art zu reinigen, wird mir auf immer schätzbar seyn; denn seit dieser Zeit kann ich, ohne Wasser in den Mund zu nehmen, bloß durch wiederholtes Räuspern meinen Kopf von allem Schleime reinigen. Ich habe dabey den Vortheil gewonnen, daß ich durch die Nase eben so leicht wie durch den Mund athmen kann, und bin von aller Beschwerlichkeit des Kopfes bis jetzt befreyt geblieben.

Hier muß ich diese Erinnerung machen, daß alle, die sich das Tabakschnupfen frühzeitig angewöhnen, einen starken Zufluß von Feuchtigkeiten nach dem Kopfe ziehen, und meistens in der Nase verstopft sind; so mußte auch ich in meiner zarten Jugend schon eine Tabaksdose und eine Pfeife in der Tasche haben.

In meinem zwanzigsten Jahre ward ich daher auch so verstopft, daß ich kaum vernehmlich sprechen

konnte; ich warf die mir deswegen verhaßte Dose weg, und mit unglaublicher Unruhe entwöhnte ich mich vom Tabakschnupfen. Ein Jahr darnach bekam ich eine schöne Dose zum Geschenk; um sie anständig in den Gesellschaften zeigen zu können, kaufte ich wieder Tabak, und so vereitelte meine kleine Eitelkeit alle vorher gegebene Mühe, und ich schnupfte wie zuvor.

Im fünfunddreyßigsten Jahre entschloß ich mich wieder, den Tabak zu lassen, und es gelang mir weit leichter als das erstemal; dagegen hörte der Abfluß vom Kopfe ganz auf, und so setzte sich ein Schmerz in dem Kopf über dem rechten Augenbraun an, wobey ich zugleich einen übeln Geruch bemerkte, der bald unerträglich wurde. Alle dagegen angewandte Mittel halfen nichts, und ich mußte wider Willen Tabak schnupfen; hierdurch kam der zurückgebliebene Fluß wieder und zugleich verlor sich nach und nach der Schmerz und der üble Geruch.

Seitdem ich aber meinen Kopf so zu reinigen gelernt habe, seitdem ist mein Geruch so fein und

rein, daß mir der Tabak nebst einer kleinen Zerstreuung bey lästigen Geschäften manchen angenehmen Augenblick verschafft.

Das Tabakrauchen mußte mir aber um so schädlicher seyn, weil ich die besten Verdauungssäfte so häufig verlor, und aus Mangel des Speichels das beständige Sodbrennen bekam. Diese eben so unanständige als schädliche Gewohnheit mußte ich bey meiner Ankunft in Wien aus Achtung für die Gesellschaften ablegen, weil der Geruch Ungewohnten damals beleidigend war; man würde sogar einen, der sich mit seiner Pfeife auf dem Graben oder andern Spaziergängen hätte blicken lassen, mit starker Ahndung behandelt haben. Um nicht zu mißfallen, habe ich mich von dem Rauchen ganz entwöhnt. —

Aus vielfältiger Erfahrung theile ich nun zum Vortheil des gemeinen Mannes die leichteste und kürzeste Kur eines Katarrhs hier mit.

Wenn bey einem Katarrh sich Unreinigkeit auf die Brust gesetzt hat, so arg es immer seyn mag, und wenn nach einem Fieberanfalle kein Auswurf

kommen will, auch schon der Kranke sehr leidet, so hat folgende Kurart fast Wunder gethan.

Man theilt zwey Loth Weinstein in drey Theile und nimmt solche früh, Mittags und Abends; dieses wiederholt man, bis der Körper gereinigt ist. Inzwischen aber nimmt man zu einem Nösel Milch für einen halben Kreuzer Beerenzucker und stellt es auf etliche Kohlen, damit die Milch nicht zum Sud kommen kann. Sobald der Zucker ganz aufgelöst ist, so nimmt man dieß den Tag lang auf viermal ein. Wer dieses drey Tage lang genommen hat, der ist den dritten Tag aufgestanden und zu seinen Verrichtungen tauglich geworden.

Diese geschwinde Hülfe erfolgt nur in der Zeit, wenn der Schleim fest sich auf einander gesetzt hat, und zum Auswurf reif genug ist, dann wird durch dieses Mittel der Schleim erweicht und der Auswurf befördert.

Wenn sich die Stimme so ganz verliert, daß man keinen Laut von sich geben kann, welches oft geschieht; so schneidet man einen Häring in kleine Stückchen, oder man nimmt soviel Sardellen, theilt

jede in vier Theile, damit fängt man des Morgens an, nimmt den Tag über alle halbe Stunden ein Stückchen und ißt es ganz langsam, so wird man den andern Tag laut und leicht sprechen können. Doch muß man dabey öfters Thee, Fleischbrühe oder Gerstenschleim nehmen.

Daß der Schnupfen mit dem Katarrh sehr genau verwandt ist, beweist, daß beide von einerley Ursache entstehen. Dieß geschieht, wenn man in Ausdünstung oder mit erhitztem Körper in eine kalte Luft kommt, die jene sogleich hemmt, welches eine Stockung in den Säften verursacht, so daß der Körper nicht gleich wieder in dieselbe Ausdünstung kommen kann. Dieß ist nun in großen Städten so oft der Fall, daß man gleichsam gezwungen wird, sich solcher Erkältung auszusetzen.

Ich habe oft bemerkt, daß nach einer solchen Erkältung der Katarrh und der Schnupfen zugleich entstanden sind; doch kömmt auch dieser nach, wenn jener schon zur Hälfte vorüber ist.

Wenn aber ein Schnupfen sich ohne Katarrh ansetzt und dann erst der Katarrh nachkommt, so

kann man solchen mit etlichen Schalen Thee wegschaffen, weil die Verschleimung der Brust nur von dem, was vom Kopfe herabgesunken ist, entsteht. Bey einem solchen Schnupfen habe ich mich einige Tage in gleicher Wärme zu erhalten gesucht, und etwas warmen Thee oder Fleischbrühe genommen, bis der Kopf gereinigt war. Wenn man aber bey einem Schnupfen mit Fieber befallen wird, so muß man den Körper mit abführenden Mitteln zu reinigen suchen, wie ich oben gesagt habe.

Daß man in großen Städten solchen Erkältungen trotz aller Vorsicht nicht ganz ausweichen kann, läßt sich aus vielen Lokalursachen erklären.

Habe ich, zum Beyspiel die Ehre, einem Mann auf der Straße zu begegnen, den ich seines großen Ansehens oder auch meines eignen Interesse wegen hochschätze, so ist es nun einmal so sittlich, daß ich mein Haupt entblöße. Spricht er mit mir, so kann ich den Hut nicht aufsetzen, wenn ich auch im vollen Schweiße seyn sollte. So können auch die Geschäfte so dringend seyn, daß ich mit erhitztem Körper in ein warmes Zimmer komme, wo der Schweiß den

Augenblick ausbricht, und ich mich dann der Kälte wieder aussetzen muß. Bey Abendgesellschaften, wo es gemeiniglich übermäßig warm ist, auch auf Bällen, Reduten und in Schauspielhäusern kommt man oft in solche Verlegenheit. So geschah es einst, daß ich auf dem Parterr im Theater mich befand, das äußerst voll und heiß war. Das Stück hatte fünf Aufzüge; bey jedem Aufzug ward mein entblößter Kopf von einer so durchdringenden Kälte angegriffen, daß ich einem starken Schnupfen entgegen sehen mußte. Ich würde dieß und hundert der schönsten Stücke ungesehen gelassen haben, wenn mich nicht die Verbindlichkeit aufgefordert hätte, es auszuhalten. So muß man die Gesundheit öfters aufopfern. Den zweyten Tag war der Schnupfen in vollem Anzuge, der mir aber eben damals nicht ganz unangenehm war, bloß um zu beobachten, ob ich nicht einen Unterschied finden würde, da ich schon gewohnt war, meinen Kopf durch das Räuspern zu reinigen. Der Unterschied war so merklich, daß ich keinen Schnupfen mehr fürchte. Erstlich blieb die Ungemächlichkeit des Niesens weg. Die Brust

blieb vom Schleime ganz rein. So lange ich einen leichten Schauer spürte, blieb ich zu Hause und nahm nichts als des Morgens meinen gewöhnlichen Thee. Die Kopfschmerzen, die trüben brennenden Augen und alle sonst gewöhnliche höchst unangenehme Empfindungen bey einem starken Schnupfen blieben weg; ich spürte nichts als einen stärkern Zufluß von Schleim, der durch drey Tage zuweilen die Luft in der Nase verstopfte.

Da ich einige Tage nicht ausgegangen war und vermuthen konnte, daß wegen des leichten Fiebers sich eine Verschleimung und Schärfe im Unterleibe angesetzt haben würde, so machte ich alle Stunden sechs Minuten lang meine Bewegungen, und in vierundzwanzig Stunden hat es mich neunmal abgeführet, ohne allen Zwang, Uebelkeiten, oder was man sonst von Purgirmitteln zu gewarten hat.

Die Lust zu essen, der Geruch, die Verdaulichkeit, der Schlaf und alles blieb während der acht Tage so gut wie zuvor. Man sieht hieraus, daß durch die beständige Reinigung des Kopfes alle diese Beschwerlichkeiten nicht entstehen konnten, weil der häufige Zufluß des Schleims nicht aufgehalten wurde; folg-

lich keinen Druck verursachen, noch schärfer werden konnte. Seitdem habe ich die stärksten Katarrhe gehabt, wo der Auswurf von der Brust sehr wenig und nur des Morgens gekommen ist; dagegen ist der Schleim vom Kopfe durch die Gewohnheit des Räusperns, besonders in den Wintermonaten so häufig zugeflossen, daß ich den ganzen Tag nicht genug auswerfen konnte, und dieß ohne zu niesen, ohne Kopfschmerzen und ohne das geringste Zeichen eines Schnupfens.

Wenn ein starker Tabakschnupfer meine Art den Kopf zu reinigen sich angewöhnen wollte, so muß er nur den Tabak nicht so gewaltsam hinaufziehen, weil dieser die Nerven zu sehr reizen und dann Kopfschmerzen entstehen würden, die man gemeiniglich der Reinigung des Kopfs und nicht dem Tabak zuschreibt. Sobald der Kopf gereinigt ist, so hört ohnedieß die meiste Ursache auf, den Tabak so häufig zu schnupfen; und es ist irrig, wenn man bey dem immerwährenden Verstopftseyn sich mit dem Tabak Luft zu machen glaubt, weil dieser Zweck zwar zuweilen auf einen Augenblick bewirkt wird, aber gleich wieder vergeht.

In meinem dreyßigsten Jahre wurde ich von einer sonderbaren Art Schnupfen täglich einmal überfallen, und zwar zu ungleichen Stunden; ohne vorher das geringste zu vermuthen, mußte ich ununterbrochen niesen. Das Wasser lief hierbey häufig aus den Augen, der Nase und dem Munde; dieß geschah mir so oft in der Kirche, in Gesellschaften und in den wichtigsten Geschäften, daß ich, ohne ein Wort sprechen zu können, abtreten mußte. Es hielt ungleich an, doch nie länger als eine Stunde. Wenn sich der Kopf von den scharfen Feuchtigkeiten gereinigt hatte, konnte ich wieder erscheinen, als ob mir nichts geschehen wäre.

Da ich von Natur stark niesen muß, so wurde mir dieser Zustand, der mehrere Jahre dauerte, bedenklich. Ungeachtet sich alle meine Freunde nach Hülfsmitteln umgesehen hatten, so fand sich niemand, der mir etwas rathen oder helfen konnte; ich mußte also ernstlich anfangen, die Ursache des Uebels zu entdecken. Mit der größten Aufmerksamkeit auf alles, verstrichen noch einige Jahre, bis ich die Ursache, die doch so deutlich vor Augen lag, begreifen konnte.

Man kann den Menschen mit allen seinen Verstandeskräften nie ohnmächtiger sehen, als wo es auf Entdeckungen zu machen und Gegenmittel zu erfinden ankommt; weil das Vorurtheil dem Verstande sich so aufgedrungen hat, als ob die Tausende von Gelehrten so viele Jahrhunderte hindurch alle Erfindungen erschöpft haben müßten, daß folglich weder uns noch unsern Nachkommen etwas nützliches zu erfinden übrig geblieben sey. Von diesem Vorurtheile gefesselt, traut sich niemand selbst zu denken, noch weniger Versuche anzustellen, und so bleiben wir Sklaven des medicinischen Schlendrians und lernen nie unsere eigene Aerzte zu seyn.

Ich werde es mir nie vergeben, daß ich nicht eher selbst zu denken angefangen, als bis ich so viele Jahre unter den schrecklichsten Krankheiten verloren hatte. Ungeachtet ich mich über alle diese Schreckbilder weggesetzt hatte, so wird man durch meine ganze Krankheitsgeschichte bemerken, wie mich das alte eingewurzelte Vorurtheil in allen Unternehmungen dennoch aufgehalten hat, so daß ich die besten Wirkungen von meinen Bewegungen erst seit einigen Jahren ganz kennen gelernt habe.

So sehr man sich bemühte, mich mit meinen Bewegungen und andern Mitteln lächerlich zu machen, und meiner Beharrlichkeit wegen mir die schlimmsten Folgen prophezeihte, so könnte ich nun mit dem billigsten Vergeltungsrechte alle jene auslachen, die sich noch immer um ihr Geld und Gesundheit methodisch bringen lassen. Die größte Rechtfertigung für mich ist, daß die Herren Mediciner sammt ihrer Kunst nicht im Stande sind, sich selbst von solchen Zufällen zu heilen.

Ich war gewöhnt von Jugend an sehr früh aufzustehen, fand ein besonderes Vergnügen, die Wirkung des Lichtes bey aufgehender Sonne zu beobachten, wie die Gegenstände beleuchtet, gefärbt und durch Licht und Schatten aus einander gesetzt wurden. Die Abwechselung von Tag und Nacht, die mannichfaltige herrliche Ansicht des Gewölkes, wobey die Größe der Schöpfung allenthalben hervorleuchtet, machte auf mich den größten Eindruck. In dem Genusse dieser Betrachtung lag die Ursache dieser Schnupfen verborgen.

Ich hatte mich nämlich so sehr daran gewöhnt, daß ich durch das ganze Jahr, so wie ich erwachte, zum

Fenster trat und mit dem ausdünstenden Kopfe so lange hinaussah, bis meine Begierde, alles zu sehen, befriedigt war. Auch im Sommer wird die Luft bey aufgehender Sonne sehr kühl, folglich mußte die Ausdünstung plötzlich zurückschlagen und in den Säften eine Stockung verursachen, die sich jedoch zu meinem Glücke täglich gereinigt hat.

Sobald ich dieses einsah, ließ ich das Fenster acht Tage lang zu, und der Schnupfen blieb weg. Um mich hiervon mehr zu überzeugen, versuchte ich bey aufgehender Sonne wie zuvor zum Fenster hinauszusehen, und das Niesen kam denselben Tag weit heftiger als vormals; dann vernagelte ich auf einige Zeit das Fenster, und so ward dieser unangenehme Fall auf immer gehoben. Wenn man sich von einer Kränklichkeit, wo die Ursache der Entstehung so leicht zu finden war, sechs Jahre lang nicht befreyen kann, was kann man bey wichtigern Zufällen hoffen?

So zeigt sich allenthalben eine Blöße der schwachen Kenntniß in dem menschlichen Leben, und wir müssen daher zugeben, daß wir noch weit entfernt sind, zu bestimmen, woher so manche Krankheit entsteht und wo sie ihren eigentlichen Sitz hat; um so weniger

kann man auf die Mittel rechnen, welche sie heben sollen.

Nach so vielen traurigen Beyspielen wird es beynahe unbegreiflich, mit was für einer Leichtsinnigkeit die Menschen gewohnt sind, ihr Leben auf das Spiel zu setzen; wenigstens wird man aus meiner Geschichte abnehmen, wie nothwendig es sey, oft auf jede Kleinigkeit Acht zu haben, wenn man sich gesund erhalten und sein Leben hoch bringen will. Wir müssen nicht minder bedacht seyn, soviel möglich die besten Hülfsmittel zu sammeln, auf die man sich bey vorfallenden Krankheiten verlassen kann, um das Uebel in seiner Entstehung zu tödten. Denn ungeachtet sich jeder, der meine Bewegungen vorsichtig braucht, vor so manchen Krankheiten bewahren kann; so ist unser Körper doch so vielen Gebrechlichkeiten unterworfen, daß man der Hülfsmittel nie zuviel haben kann. Dieß zeigt sich dadurch, daß noch so viele Krankheiten als unheilbar erklärt werden und sich solche Menschen aus Hülflosigkeit so leicht zu allem Aberglauben verleiten lassen und dann Schaarenweise zulaufen, wo sie nur einige Hülfe zu finden glauben, ohne die Menge derer, die von ihrem Krankenbette nicht wieder aufstehen, zu rechnen.

Aus diesen und andern Ursachen, die sich unserm Auge täglich zeigen, wird es um so nöthiger, seine Natur soviel möglich selbst kennen zu lernen, um alles, was ihr schädlich werden könnte, zu vermeiden und nöthigen Falls sich selbst helfen zu können. Ein kleiner Anfall läßt sich oft mit einer Kleinigkeit gut machen, wächst aber durch Vernachlässigung zu einer tödtlichen Krankheit an.

Wer es in seiner Selbstkenntniß so weit gebracht hat, daß er jene Mittel entbehren kann, die uns für schweres Geld gereicht werden, der kann sich glücklich schätzen. Um hierzu einen kleinen Beytrag zu liefern, habe ich so manche Stunde verwendet, wofür ich vermuthlich den Lohn der Satyre zu gewarten habe. Inzwischen beruhigt mich der Gedanke: wer sich beeifert, das Nützliche für den Menschen zu zernichten, der ist unfähig, etwas Besseres zu leisten.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Ueber den Nutzen gewisser Bewegungen des Körpers zur Heilung hartnäckiger Hypochondrie, Gicht und einiger anderer Krankheiten

Leipzig 1796

Path. 891
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10473799-9
VD18 11780967